

Technická univerzita v Liberci  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

---

**Katedra:** Tělesné výchovy  
**Studijní program:** Ekonomika a management  
**Obor:** Sportovní management

Optimální model fitness a wellnes centra, spojený s rehabilitací a sportovním  
testováním

Optima model of fitness and wellnes center, connected with physiotherapy and sport  
testing

**Bakalářská práce:** 07–FP–KTV–271

**Autor:**  
Šnopl Ondřej

**Podpis:**

.....

**Adresa:**  
Halasova 898  
460 06, Liberec 6

**Vedoucí práce:** Mgr. Václav Bittner

**Počet**

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
101	10 888	39	18	11	4

V Liberci dne:





## Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne:

Ondřej Šnopl

.....

## PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych rád poděkoval všem, kteří mi jakkoliv pomáhali s mou bakalářskou prací. V první řadě děkuji konzultantovi a vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Václavu Bittnerovi za jeho vedení, čas a pomoc při zpracování. Dále děkuji zákazníkům fitcenter v Liberci za ochotu při vyplňování mého dotazníku. A v neposlední řadě děkuji své rodině a nejbližším za jejich pomoc, povzbuzování, podporu a trpělivost v tomto období.

## **ANOTACE**

Cílem mé bakalářské práce je navrhnout optimální model fitness a wellness centra. Chci najít mezery v nabídce služeb ve zdejších centrech, ale zároveň i navrhnout nové, vlastní možnosti, které by přispěly k rozvoji fitness a wellness a které by přilákaly širší strukturu zákazníků.

Vymýšlím nová technická zlepšení, která přispějí k většímu komfortu zákazníka a jeho větší spokojenosti. Navrhnout centrum tak, aby si každý našel své místo a necítil se ničím omezován.

## **SUMMARY**

The aim of my bachelor's work (thesis) is to propose the optimal model of fitness and wellness centre. I would like to reveal the gaps in the service offer of the local centres and also suggest new possibilities which would contribute to the development of fitness and wellness and attract wider structure of customers.

Furthermore, this work demonstrates new technical improvements, which would contribute to the higher comfort and satisfaction of a customer. In addition, it proposes such a model of a centre that everybody has the possibility to find their place without any restrictions.

## **ANNOTAZIONE**

Lo scopo del mio lavoro di baccelliere è<sup>1</sup> proporre l'ottimo modello del fitness e wellness centro. Vorrei trovare delle mancanze nelle offerte dei servizi nei centri locali e nello stesso tempo proporre anche le nuove e proprie possibilità<sup>1</sup> per lo sviluppo del fitness e wellness attirando la vasta struttura dei clienti.

Invento i nuovi miglioramenti tecnici per contribuire al piu<sup>1</sup> grande conforto del cliente ed alla sua piu<sup>1</sup> grande soddisfazione. Vorrei progettare il centro in maniera che ogni cliente si sente bene e non limitato.

## **OBSAH:**

<b>1 ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>2 ROZDÍL MEZI FITNESS A WELLNESS .....</b>	<b>11</b>
2.1 Pozitivní vliv wellness .....	11
2.2 Civilizační choroby.....	11
<b>3 PRINCIP JEDNOTY VŠESTRANNOSTI A SPECIALIZACE .....</b>	<b>13</b>
<b>4 SÍLA A SVALSTVO .....</b>	<b>14</b>
<b>5 SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA .....</b>	<b>17</b>
5.1 Úvodní pohovor s klientem.....	17
5.2 Pohled na tělo.....	18
<b>6 METODY A PROSTŘEDKY TRÉNINKU SÍLY .....</b>	<b>20</b>
6.1 Další základní pojmy.....	21
6.2 Trénink začátečníka - zpevňovací období.....	22
6.3 Obvyklý průběh cvičební lekce.....	23
<b>7 REGENERACE.....</b>	<b>25</b>
<b>8 SPORTOVNÍ LABORATOŘ .....</b>	<b>29</b>
<b>9 ANKETA.....</b>	<b>32</b>
9.1 Celkové zhodnocení ankety .....	49
<b>10 FITCENTRA V LIBERCI .....</b>	<b>51</b>
10.1 Posilovací stroje a vybavení.....	51
10.2 Aerobní zóna.....	54
10.3 Moje představy .....	54
10.4 Zázemí .....	55
10.5 Šatny.....	56
10.6 Sprchy.....	56
10.7 Toalety .....	56
10.8 Bar .....	57

<b>10.9 Obchůdek .....</b>	<b>57</b>
10.9.1 Suplementy .....	57
10.9.2 Oblečení .....	57
<b>10.10 Kancelář .....</b>	<b>57</b>
<b>10.11 Vchod do centra.....</b>	<b>58</b>
<b>10.12 Tělocvična .....</b>	<b>58</b>
<b>10.13 Tělocvična pro bojové sporty .....</b>	<b>58</b>
<b>10.14 Solárium .....</b>	<b>59</b>
<b>10.15 Sauna .....</b>	<b>59</b>
<b>10.16 Bazénky, vířivky .....</b>	<b>59</b>
<b>10.17 Masáže .....</b>	<b>59</b>
<b>11 OSOBNÍ PŘÍSTUP .....</b>	<b>61</b>
<b>12 ZAMĚSTNANCI CENTRA .....</b>	<b>62</b>
<b>13 LOKACE CENTRA.....</b>	<b>62</b>
<b>14 REKLAMA .....</b>	<b>63</b>
14.1 Internet.....	63
14.2 Noviny a časopisy .....	64
14.3 Plakáty, poutače .....	64
14.4 Fotografie .....	64
14.5 Doporučení.....	65
<b>15 NÁVŠTĚVNOST.....</b>	<b>65</b>
<b>16 ZAHÁJENÍ PROVOZU CENTRA .....</b>	<b>65</b>
<b>17 OPTIMÁLNÍ CENTRUM.....</b>	<b>67</b>
<b>17.1 Permanentky.....</b>	<b>67</b>
17.1.1 Permanentky do posilovny .....	67
17.1.2 Permanentky na nápoje .....	67
17.1.3 Permanentky na solárium.....	67
17.1.4 Permanentky do infrasauny .....	67
17.1.5 Permanentky do bazénků a vířivek .....	68

17.2 Slevy a akční nabídky .....	68
17.3 Další slevy pro zákazníky .....	68
17.4 Cvičení pro děti .....	69
17.5 Cvičení pro rodiny a veřejnost.....	69
<b>18 DALŠÍ SPECIALITY A ZAJÍMAVOSTI, KTERÉ BY CENTRUM MĚLO NABÍZET.....</b>	<b>70</b>
18.1 Boot camp .....	70
<b>19 VYBAVENÍ CENTRA – CENOVÉ RELACE.....</b>	<b>71</b>
19.1 Posilovací přístroje, nástavce, kotouče, závaží .....	71
19.2 Aerobní zóna.....	72
19.3 Solárium.....	72
19.4 Infrasauna.....	72
19.5 Jakuzi, vířivé vany .....	72
<b>20 DOBA NÁVRATNOSTI.....</b>	<b>73</b>
<b>21 ZÁVĚR.....</b>	<b>75</b>
<b>22 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>76</b>
<b>23 SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>78</b>

## Seznam zkratek

atd.	a tak dále
ATP	adenosintrifosfát
CNS	centrální nervová soustava
CP	kreatinfosfát
č.	číslo
DPH	daň z přidané hodnoty
EKG	elektrokardiogram
hod.	hodina
Kč	koruna česká
km	kilometr
ks	kus
min.	minuta
např.	například
tj.	to jest
ZTP	zdravotně tělesně postižený
%	procento

# 1 ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si stanovil „optimální model fitness a wellness“. O tuto problematiku se zajímám již delší dobu a nejsem plně spokojen s množstvím takovýchto center v Liberci a se službami, které nabízejí. V Liberci jsem navštívil všechna fitcentra a také několik center v USA, proto mohu dobře porovnávat a hodnotit.



## **CÍLE A ÚKOLY**

### **Cíle**

Na základě ankety zjišťuji, jací lidé nebo skupiny lidí navštěvují fitness a wellness centra nejvíce, kolik jsou ochotni za poskytované služby zaplatit, jaké mají nároky a které služby oceňují nejvíce. Díky těmto podkladům vyhodnotím anketu a na jejím základě vytvořím optimální model fitness a wellness centra a doplním o vlastní nápady, které by přispěly k celkovému rozvoji v této problematice.

### **Úkoly**

Dílčí úkoly mé bakalářské práce jsou :

- Fyziologie, teorie posilování
- Analýza center a výzkum nasycenosti tímto produktem v Liberci
- Určit cílové skupiny, které centra navštěvují a zjistit jejich nároky
- Návrh optimálního modelu centra

## 2 ROZDÍL MEZI FITNESS A WELLNESS

Fitness : „kalokagathia“ - fyzická a duševní krása

- Cvičení vysoké intenzity zvyšující svalovou sílu a rozvíjející kardiovaskulární zdatnost
- Většinou je tělo vystavováno stresové zátěži

Wellness :

Aktivity vedoucí k psychické i fyzické pohodě  
a k celkovému zdraví ( sport má preventivní charakter )

Princip wellness

- Správná výživa
- Přiměřená fyzická aktivita
- Pravidelná kontrola zdraví

### 2.1 Pozitivní vliv wellness

- Kvalitní spánek
- Kvalitní výživa
  - snížení rizika obezity, optimální složení těla, vyšší hustota kostí
  - vyšší imunita a současně nižší riziko rozvoje chronických

civilizačních onemocnění

- Oběhová zdatnost
- Vyšší odolnost vůči stresu a depresím
- Uspokojení z vlastního image, vyšší sebedůvěra
- Pravděpodobnost dosažení vyššího věku
- Lepší kvalita života ve středním a vyšším věku

### 2.2 Civilizační choroby

- obezita
- kardiovaskulární onemocnění
- nádorová onemocnění
- osteoporóza
- diabetes mellitus 2.typu
- alergie
- stres a deprese

( BITTNER, V., Zdravý životní styl aneb cesta k wellness )

### **3 PRINCIP JEDNOTY VŠESTRANOSTI A SPECIALIZACE**

V začátcích sportování reaguje organismus na veškeré fyzické podněty a proto je vhodné v tomto období využívat metodu všeobecného zatížení, která je komplexnější. Po čase se tělo adaptuje a dostane se na určitou úroveň, kde už stagnuje a nevyvíjí se dál. Pak je potřebné užít metodu speciálního zatížení. Předčasné použití speciálních forem tréninku sice přinese rychlý vzestup výkonnosti, ale postupem času dochází ke stagnaci. Je zde také velké riziko zranění málo odolného organismu. Výsledkem zatěžování pomocí těchto principů je růst trénovanosti a zvyšování výkonnosti sportovce.

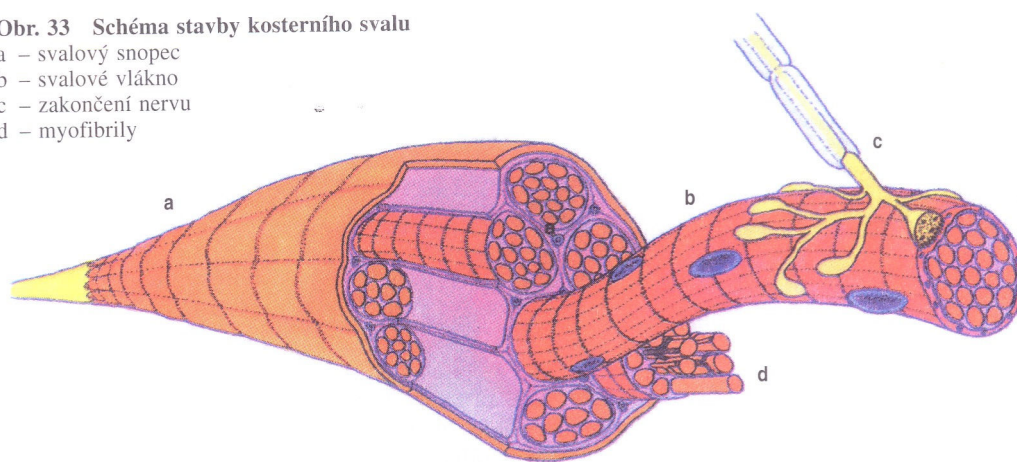
( TEFELNER R., Trénink sportovního lezce, 1999 )

## 4 SÍLA A SVALSTVO

Fyzická síla člověka je schopnost překonávat pomocí svalového napětí vnější odpor. Existují různé druhy sil. Překonání jednorázového maximálně těžkého odporu vyžaduje maximální sílu a opakované nebo dlouhodobé překonávání lehkého odporu vyžaduje vytrvalostní sílu. Zdrojem veškerých cílených a přesných pohybů je vědomí. Hlavním výkonným orgánem je centrální nervová soustava – CNS. Ke smrštění svalových vláken dochází vyvoláním vzruchu, šířeným motorickými nervovými vlákny z CNS, zakončenými na nervosvalových ploténkách. Zpětné informace o stavu napětí svalů a šlach dostává CNS prostřednictvím senzitivních nervů ze svalových receptorů.

Obr. 33 Schéma stavby kosterního svalu

- a – svalový snopec
- b – svalové vlákno
- c – zakončení nervu
- d – myofibrily



Obrázek č. 1 Schéma stavby kosterního svalu ( Prof. MUDr. ROKYTA, R., DrSc., Doc. MUDr. MAREŠOVÁ, D., CSc., MUDr. TURKOVÁ, Z., 2003 )

Sval svým stahem, neboli takzvanou svalovou kontrakcí, uvádí do pohybu kostru, což je opěrná konstrukce celého těla. Hlavními částmi pohybového aparátu jsou tedy : CNS, sval a kostra, které jsou navzájem propojeny nervy, klouby, šlachami a vazivy.

Svaly dělíme podle jejich velikosti na velké a malé, podle tvaru na ploché a kruhové, podle počtu svalových začátků neboli hlav na jednohlavé až čtyřhlavé a podle počtu svalových bříšek na jednobříškové a dvojbříškové. Pohyb je zajišťován několika typy svalů. Svaly, které vykonávají stejný pohyb pracují synergicky. Ty, které pracují obráceně nazýváme antagonisty. Dále dělíme svaly podle jejich vykonávaných pohybů na flexory, extenzory, abduktory a adduktory. Svaly ani v klidu nejsou ve stavu absolutního uvolnění, ale zachovávají si určité svalové napětí ( klidový svalový tonus ).

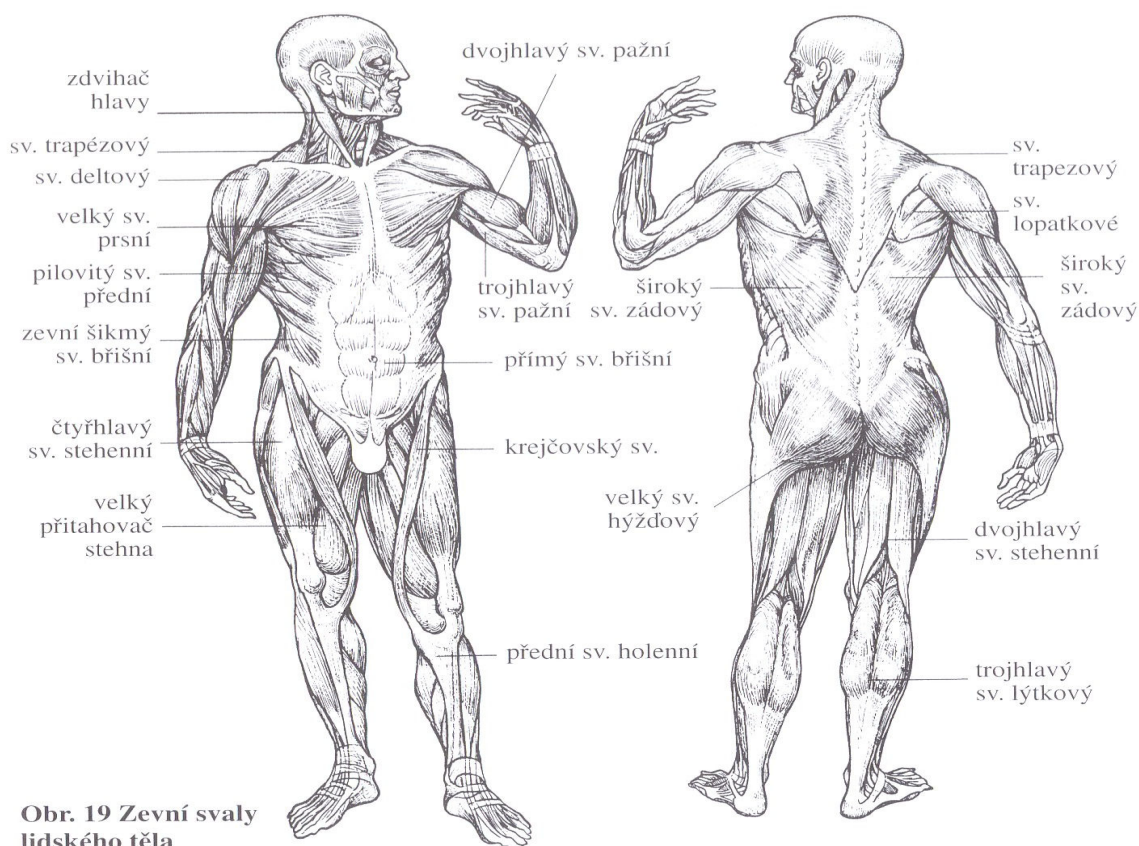
Tento tonus je výhodný pro okamžité zahájení svalové kontrakce a umožňuje vzpřímenou polohu těla.

Rozeznáváme dva základní typy svalové kontrakce :

- **kontrakce izotonická** – při stejném svalovém napětí se mění délka svalových vláken, jako je tomu při dynamické práci svalů
- **kontrakce izometrická** – nemění se délka svalových vláken, ale zvětšuje se svalové napětí, jako je tomu při statické práci svalů

Svalová vlákna nemají stejné mechanické ani metabolické vlastnosti, proto je můžeme rozdělit do tří základních skupin :

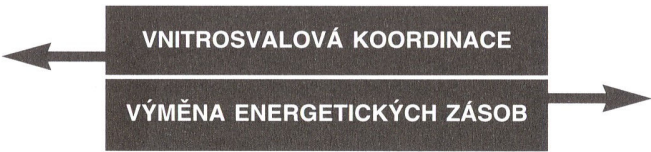
- **pomalá červená vlákna** – získávají energii aerobním metabolismem, mají bohaté cévní zásobení, mají vysoký obsah myoglobinu, což jim dodává tmavě červenou barvu, smršťují se pomalu a pomalý je i nástup svalové únavy
- **rychlá červená vlákna** – liší se hlavně vyšší rychlostí kontrakce
- **rychlá bílá vlákna** – získávají energii anaerobním metabolismem, mají chudé cévní zásobení, malé množství myoglobinu, smršťují se rychle a rychle přichází i svalová únava



Obrázek č. 2 Zevní svaly lidského těla ( Prof. RNDr. NOVOTNÝ, I.,DrSc., RNDr. HRUŠKA, M., 2002 )

Jednou z hlavních vlastností svalu je zvyšovat svou sílu za pomoci fyzického tréninku. Aby se tak stalo, musíme ho procvičit až do jeho úplného selhání. K tomuto selhání dojde v přímé závislosti na zátěži, kterou zvolíme.

- **malá až střední zátěž** – což je 30 – 60% našeho maxima a k selhání svalu dojde při 15. – 20. opakování. Sval se stává vytrvalostně silnějším
- **velká zátěž** – což je 70 – 80% našeho maxima a k selhání svalu dojde mezi 8. – 12. opakováním. Sval se stává silnějším tím, že se stane mohutnějším, zvětší se průřez svalového vlákna a samozřejmě se zvýší i váha samotného svalu. Tomuto jevu se říká svalová hypertrofie
- **maximální zátěž** – což je 90 – 100% našeho maxima, k selhání svalu dojde mezi 1. – 3. opakováním. Sval zesílí proto, že se do práce zapojí více svalových vláken. Tento jev se nazývá vnitrosvalová koordinace a není doprovázena zvýšením hmotnosti svalu

Tab. 3: Vztah velikosti zátěže, počtu opakování, sérií a vlivu tréninku				
	<i>použití pro rozvoj</i>			
	<i>maximální síly</i>		<i>objemu</i>	<i>silové vytrvalosti</i>
velikost zátěže	100 %	90 %	80 – 65 %	60 % a méně
počet opakování	1	2 – 4	6 – 12	20 a více
počet sérií na sval	6 – 10	6 – 10	10 – 15	15 a více
Vliv				

Tabulka č. 1 Vztah velikosti zátěže, počtu opakování, sérií a vlivu tréninku (TLAPÁK, P., 2004 )

Síla jednotlivých svalů nezaručuje výbornou výkonnost sportovce ani jeho celkovou sílu. To je zajištěno souhrou CNS a jednotlivých svalů a nebo svalových skupin navzájem.

( Prof. MUDr. ROKYTA, R., DrSc., Doc. MUDr. MAREŠOVÁ, D., CSc., MUDr. TURKOVÁ, Z., 2003 )

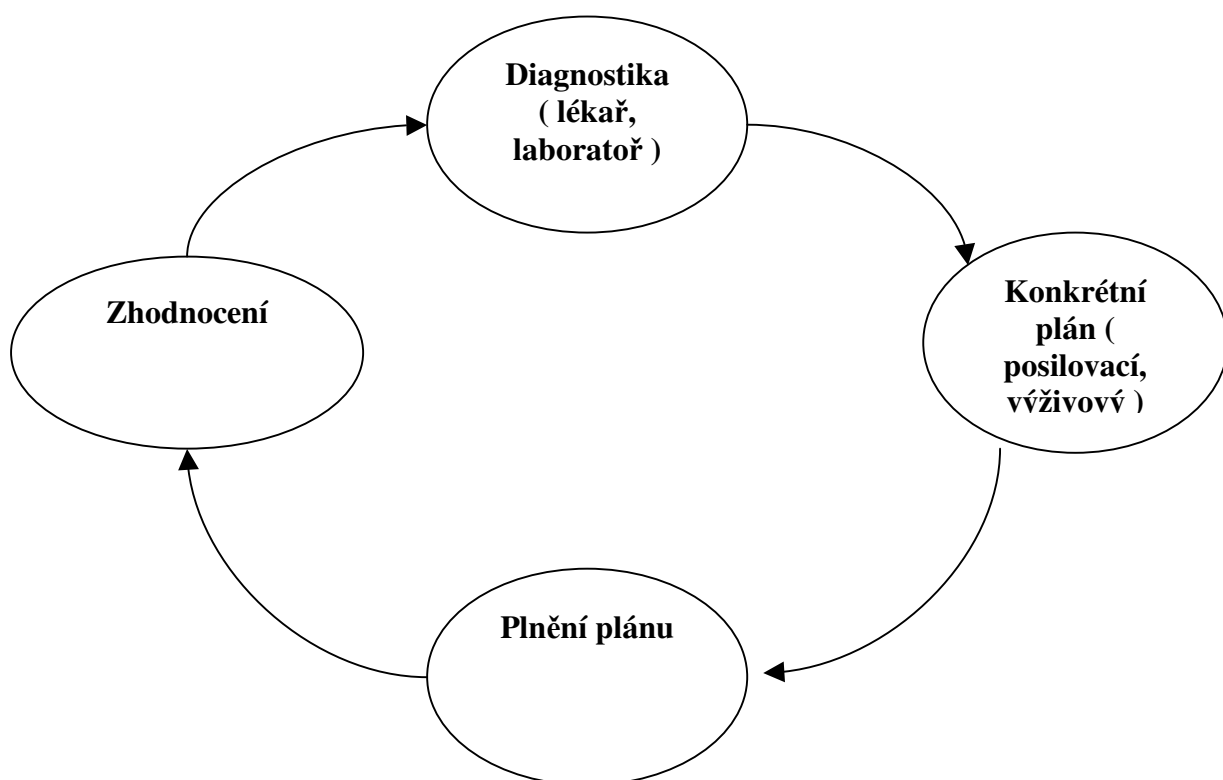
( Prof. RNDr. NOVOTNÝ, I., DrSc., RNDr. HRUŠKA, M., 2002 )

( TEFELNER, R., 1999 )

( TLAPÁK, P., 2004 )

## 5 SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA

- **Anamnéza**
- **Lékařské vyšetření**
- **Antropometrické vyšetření**
- **Zátěžové vyšetření**



Obrázek č. 3 Správný postup sportovní diagnostiky

Sportovní diagnostika nemůže nahradit prohlídku a diagnostiku lékařskou, ale můžeme z ní zjistit určité svalové disbalance, nesprávné držení těla, ochablé či zkrácené svaly.

### 5.1 Úvodní pohovor s klientem

K tomu, abychom mohli klientovi sestavit optimální plán musíme znát mnoho věcí o jeho práci ( jakou práci vykonává, jakou při ní má polohu, atd. ), pohybové a

sportovní aktivity ( jakého charakteru jsou, jak často ), jiné aktivity ( jejich náročnost a poloha při nich, např. zahrádkář ), zdravotní stav a zdravotní obtíže ( při vážnějších potížích instruktor konzultuje s lékařem ).

## 5.2 Pohled na tělo

Pohled na tělo zepředu – mírný stoj rozkročný, pohled směřuje vpřed, paže visí volně podél těla. Jsou hodnoceny tyto ukazatele :

- vodorovnost pánve
- vodorovnost ramen
- rozvoj a symetrie prsních svalů
- svislost těla a souměrnost rozvoje podle svislé osy
- svalový rozvoj

- pohled na tělo zezadu – stejný stoj jako u pohledu zepředu. Hodnotí se tyto ukazatele :

- vodorovnost pánve, ramen a lopatek
- symetrie podle svislé osy a stranová souměrnost svalového rozvoje
- oslabení hýžd'ových svalů
- rozvoj a funkčnost svalstva zad, tvar páteře

Budeme-li zády u zdi, měli bychom se jí dotýkat týlem, lopatkami, hýžděmi, lýtky a patami. Když odstoupíme, uvolníme případné napětí. Postoj by se tím neměl výrazně změnit. Uvolněním nedochází k hrbení - poklesnou ramena (i když zůstávají stále vzadu) a uvolní se napětí ve svalech, které nemusí pracovat.

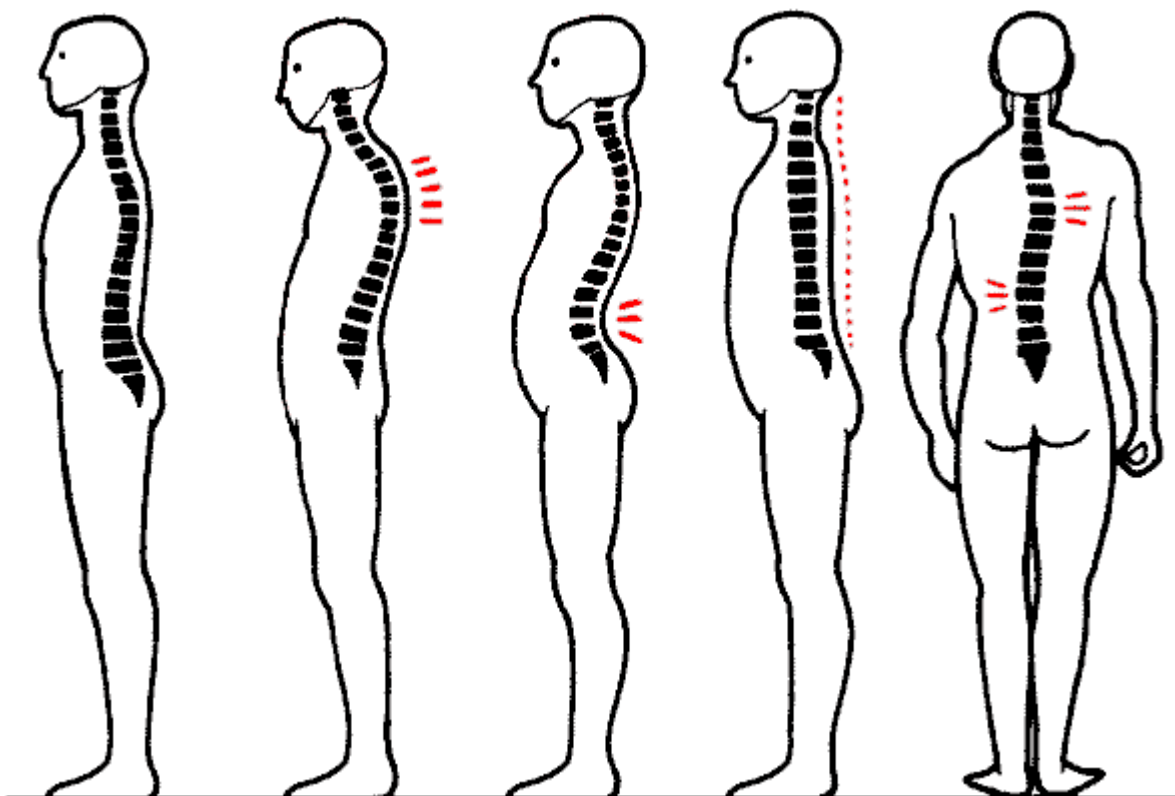
Pánev je v takové poloze, aby těžiště bylo nad spojením středů kyčelních kloubů. Páteř je plynule zakřivena, ruce spočívají volně podél těla, lopatky jsou přiloženy k hrudníku a hlava je vzpřímená. Pohled směřuje přímo vpřed, ramena se nachází přímo pod ušními lalůčky a jsou uvolněná.





Obrázek č. 4 Správné držení těla

Obrázek č. 5 Správné držení těla při chůzi



Obrázek č. 6 Špatné držení těla ( [www.cvicime.cz](http://www.cvicime.cz) )

( TLAPÁK, P., 2004 )

## 6 METODY A PROSTŘEDKY TRÉNINKU SÍLY

- **metoda maximálního úsilí** – cvičí se s maximální zátěží, což je 90 – 100% našeho maxima a 1 – 3 opakování. Nejdůležitější je fáze zkrácení svalu, proto se této metodě také říká koncentrická
- **brzdivá metoda** – cvičí se ještě s větší zátěží než je naše maximum. To znamená, že zátěž je 120 – 150%. Sval není samozřejmě schopný takovouto váhu přitáhnout a tak se cvičí opačným způsobem. Sval je z polohy svého úplného zkrácení zátěží natahován a snaží se ji brzdit ( často používáno např. u benchpressu )
- **kulturistická metoda** – cvičí se s vysokou zátěží 70 – 80% do vyčerpání svalu, což je 8 – 12 opakování. To zaručuje zrychlení metabolických procesů ve svalech a dochází k následnému růstu a posílení
- **statická metoda** – spočívá v držení dané zátěže v předem určené poloze. Svaly nevykonávají pohyb, ale napínají se nebo uvolňují ( často používané na hrazdě – výdrž v přitahu s rukama v pravém úhlu )
- **rychlostně silová metoda** – cvičí se se střední až lehkou zátěží 30 – 70%, kde je důraz kladen na rychlost pohybu a co nejkratší čas potřebný na odcvičení jedné série
- **vytrvalostní metoda** – cvičí se se střední zátěží 50 – 70%. Trénink je často zaměřen na dýchací a cévní soustavu. Výsledkem je všeobecně větší zdatnost, odplavování metabolitů, transport živin a urychlení regenerace

Každý živý organismus má přirozenou tendenci žít v rovnovážném stavu, zachovat si své vnitřní prostředí v přípustných mezích tak, aby celý živý mechanismus fungoval bez jakýchkoliv potíží a v souladu se základními životními ději. Tělo je schopné se přizpůsobovat změnám a rušivým vlivům a právě na tomto jevu je založeno zvyšování výkonnosti ve sportu. Podstatou je vyvést tělo z jeho rovnovážného stavu a podrobit ho stresu ( zatížení ). Za určitých podmínek si tělo zvykne, přizpůsobí se a to dokonce i na vyšší úrovni než byla ta původní. Z toho plyne, že pokud chceme zvýšit svou výkonnost ve sportu, musí se náš organismus adaptovat na zatížení. Zatížení musí být takové, aby vyvolalo požadovanou změnu, musí mít určitou podobu a být definováno velikostí, druhem a frekvencí opakování.

- **objem zatížení** – označuje množství. Charakterizuje trénink po jeho kvantitativní stránce, ať už je to počet naběhaných kilometrů, uplavaných metrů a nebo navzpíraných tun
- **intenzita zatížení** – označuje kvalitu. Charakterizuje trénink po jeho kvalitativní stránce. Vyjadřuje intenzitu cvičení vzhledem k maximální hodnotě. Většinou bývá uváděna procentuelně a jako adekvátní část z maxima 100%
- **všeobecné zatížení** – zajišťuje všeobecný a všestranný rozvoj organismu
- **speciální zatížení** – zajišťuje speciální rozvoj organismu ve vybraných, pro závodní činnost nejdůležitějších oblastech
- **frekvence zatížení** – popisuje opakování zatížení v čase ( počet tréninků v týdnu, za měsíc )

Zatěžování organismu je realizováno pomocí tréninku. Trénink můžeme definovat jako soubor systematických a účelných opatření, jejichž cílem je zvýšení trénovanosti jako základního předpokladu kvalitního výkonu. Každý trénink je charakteristický metodou cvičení a použitým tréninkovým prostředkem.

- **metoda** – je způsob provádění cvičení za účelem dosažení požadovaného efektu. Je určena intenzitou cvičení ( velikost odporu nebo zátěže ), počtem opakování ( opakování je jedno provedení vybraného cviku ), počtem sérií ( série je počet opakování bez oddechu ), délkou zatížení ( délka jedné série ), délkou oddechu mezi sériemi a rychlostí nebo rytmem pohybu ( tempo, jakým je cvičení prováděno )
- **tréninkový prostředek** – označuje činnost v kombinaci s náradím, s jehož pomocí provádíme samotné cvičení

## 6.1 Další základní pojmy

- **svalová skupina** – skupina svalů vykonávající ten samý pohyb
- **cvik** – je druh tělesných cvičení, posilovací pohyb. Je promyšleně určen na jednu svalovou skupinu nebo i na jeden určitý sval
- **opakování** – provedení jednoho určitého cviku ( spojení dvou fází – koncentrické a excentrické )

- **série** – je provedení několika opakování určitého cviku několikrát ze sebou bez přestávky
- **supersérie** – je spojení dvou cviků na tutéž svalovou skupinu, cvičenou bez přestávky
- **přestávka** – časová prodleva mezi jednotlivými sériemi
- **kruhový trénink** – spojení více cviků na různé svalové skupiny. Musí být bez přestávky a hlavním cílem je rozproudit krev v těle ( často se cvičí střídavě dolní a horní končetiny, aby krev stále kolovala po celém těle )
- **lekce** – můžeme tím nazvat jeden trénink, jednu návštěvu centra nebo tělocvičny
- **cvičební plán** – je seznam celého cvičení od prvotního zahřátí až po závěrečný strečink. Jsou v něm popsány cviky tak, jak mají jít po sobě, počet sérií a opakování
- **zdvih** – zvedání činky po svislé nebo lehce obloukové dráze vzhůru ( bicepsový zdvih )
- **tlak** – pohyb je veden od těla po poměrně jednoduché dráze ( tlaky jednoruček na rovné lavici )
- **přítah** – pohyb, při kterém se místo úchopu přibližuje k tělu ( shyby )

## 6.2 Trénink začátečníka – zpevňovací období

Platí jedno základní pravidlo, které by začátečník měl dodržovat. Nejprve by měl zpevnit svalový korzet kolem páteře, pánve, lopatek a hrudníku a teprve potom se začít věnovat ostatním svalovým skupinám. Tento postup se nazývá princip od centra k periférii. Bez zpevnění těchto partií může dojít k poraněním, dlouhodobým úrazům, poškození kloubů, vazů, či šlach.

Zpevňovací období trvá 1 – 3 měsíce podle fyzické úrovně a reakce na cvičení. Postupem času jsou ke cvičení přidávány další cviky, které mají dopomoci ke splnění cíle. V prvních lekcích by měl cvičenec používat takovou zátěž, kterou je schopen s lehkým úsilím zvládnout dvanáctkrát. Dalo by se říci, že je to zhruba 60% maxima. V těchto lekcích jde hlavně o to, aby si cvičenec vyzkoušel správnou techniku cviků, aby jeho tělo nebylo deformováno nesprávným cvičením, což může být velmi nebezpečné.

Lidem s ochablými svaly by měla být již od začátku věnována vyšší pozornost. Začátečník má cvičit raději izolované cviky s menší vahou a postupem času, jak se jeho tělo adaptuje a začínají se zapojovat i ochablé svaly, pomalu přecházet na cviky bez izolace a postupně zvyšovat váhu zátěže. Je obvyklé vykonávání jednoho cviku ve třech sériích a dvanácti opakováních. Později se počty opakování upraví podle cílů a přání cvičence. Procvičení jednoho svalu by se mělo opakovat jednou za 3 – 4 dny, ale je to velmi individuální a také záleží na velikosti svalu. Bývá pravidlem, že menší svalové skupiny regenerují rychleji než ty velké. Délka jedné lekce by se měla pohybovat kolem jedné hodiny a cvičební plán je určen na období 4 – 6 týdnů. Poté je dobré cvičební plán pozměnit.

### **6.3 Obvyklý průběh cvičební lekce**

1. zahřátí, úvodní strečink a rozcvičení 15 – 20min.
2. posilování 30 – 45min.
3. aerobní část 10 – 30min.
4. závěrečný strečink 10 – 15min.

**Zahřátí** – tělo se musí na zátěž připravit, proto je dobré rozproudít krev a tělo zahřát. Většinou to provádíme na rotopedu, crosstrenažeru nebo běžeckém pásu. V chladnějším prostředí by mělo být zahřátí samozřejmostí.

**Strečink** – velmi důležitý z důvodu zabránění poranění. Před cvičením je dobré protáhnout svaly celého těla, někdy je to z časových důvodů nemožné a tak je zapotřebí protáhnout alespoň ty zkrácené a ty, které budeme v tréninku posilovat.

**Rozcvičení** – měla by být zvyšována rychlost pohybů což znamená, že se od pomalejších krouživých, rotačních a obloukových pohybů přechází k rychlejším, navozujícím připravenost svalů a celého těla na náročnější činnost.

**Posilování** – jak bylo již řečeno v předcházejících řádcích, pro začátečníka je nejdůležitější zpevnění korzetu v oblasti páteře, pánve, hrudníku a lopatek. Dále by mělo být vyhověno požadavkům klienta a přizpůsobit tomu cvičení.

**Aerobní část** – je zařazena na konec tréninku za účelem spálení tuků, odplavení katabolitů z těla, zrychlení regenerace a v zájmu kardiovaskulárního systému.

Doporučená doba je zhruba 25 – 40 min.

**Závěrečný strečink** – používají se podobné protahovací cviky jako na začátku lekce, ale má být o něco delší výdrž v protažení. Dobré jsou cviky rotační a ve visu na protažení zad ( prevence proti bolestem zad ).

( TLAPÁK, P., 2004 )

( TEFELNER, R., 1999 )

## 7 REGENERACE

Jak bylo již řečeno, tréninkový plán musí být dobře navržen, aby nedocházelo ke stagnaci nebo k přetrénování. Proto je důležitým faktorem regenerace a superkompenzace.

Regeneraci můžeme chápat jako soubor opatření, jehož úkolem je obnova fyzických, ale i psychických sil sportovce, které jsou dočasně sníženy tréninkovým nebo závodním zatížením. Dalo by se říci, že je to boj proti únavě, která je průvodním znakem pro zatížení. Dobrá regenerace nejenom obnoví výkonnost, ale dokonce ji posune na ještě vyšší než byla původní. Jsou dva základní typy regenerace :

- **pasivní regenerace** - je obnovování sil bez podpory jakýchkoliv prostředků. Člověk čeká až únava odezní sama. Tato regenerace nemusí být kvalitní a to z důvodu nedostatku spánku nebo nekvalitní stravou.
- **aktivní regenerace** – je obnovování sil za pomoci regeneračních postupů a metod s cílem obnovit síly kvalitněji a rychleji. K tomuto dopomáhají regenerační prostředky, které můžeme rozdělit do tří základních typů :
  - **pedagogické regenerační prostředky** – působí spíše preventivně, nemají za úkol únavu odbourávat, ale spíše jí předcházet. Nejdůležitějším faktorem v tomto směru je celkový životní styl sportovce ( celková životospráva, duševní pohoda, rovnovážné rozdělení mezi sport a jiné zájmy a také umění odpočívat ) a kvalitní plánování tréninku.
  - **biologicko – lékařské prostředky** – působí přímo na vzniklou únavu s cílem ji co nejrychleji odstranit. V praxi se nejvíce používají lehké všeobecně vytrvalostní sporty, jako je kolo, plavání, běh a dále fyzikální prostředky jako masáže, sprchy, koupele, světelné procedury ( např. solárium ), elektroprocedury a v neposlední řadě výživa, což mohou být různé výživové doplňky

- **psychologické prostředky** – mají za úkol hlavně obnovit psychické síly. Podmínkou je příjemné prostředí, atmosféra a lidé. Využívá se psychorelaxačních cvičení, ale i nesportovní zájmy, jako jsou knihy, hudba, kino atd.

Regenerace v tréninkovém procesu se dá rozdělit na tři fáze :

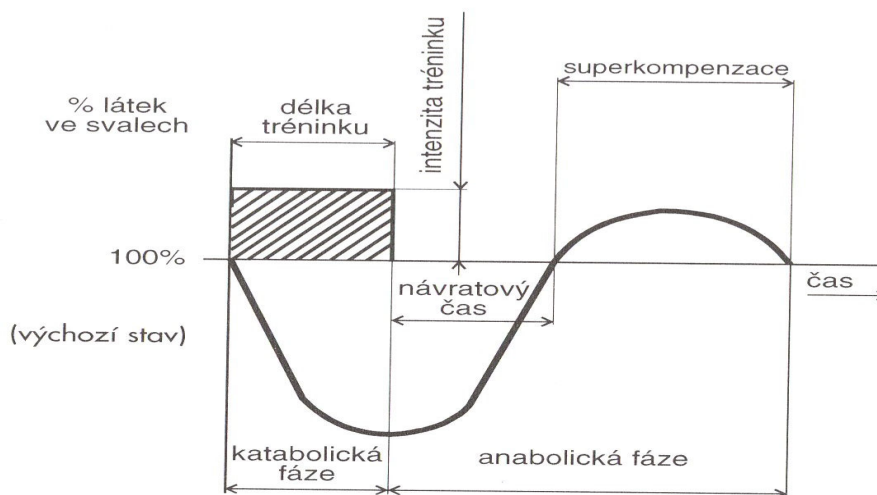
- **průběžná regenerace** – probíhá přímo při tréninku. Hlavním úkolem je udržení a obnova zdrojů energie. Toho lze dosáhnout střídáním zatížení a odpočinkem a dále vhodným pitným režimem a výživou během tréninku
- **bezprostřední regenerace** – probíhá hned po ukončení tréninku. V této rychlé fázi je organismus schopen obnovit až 85% původní úrovně. Je také důležité odstranit z těla zplodiny a vhodnou stravou můžeme zajistit obnovu energetických zdrojů a minerálů
- **dlouhodobá regenerace** – dokončuje obnovení výkonnosti sportovce. V této fázi dochází ke zvýšené syntéze stavebních a energetických prvků a tím k obnovení výkonnosti na ještě vyšší než výchozí úrovni

Získání kladného vztahu k regeneraci je nejen přínosné, ale může být také velmi příjemné.

Při tréninkovém zatížení je charakteristické, že se rozpadají složitější látky na jednodušší. Je to katabolický proces, při kterém se spotřebovává energie, která je uložena ve svaích ve formě polysacharidů ( složitých cukrů ). To je hlavně glykogen a fosforylované sloučeniny, tj. ATP = adenosintrifosfát a CP = kreatinfosfát. Tyto látky jsou při tréninku spotřebovávány jako první. Štěpí se i stavební látky, hlavně svalové bílkoviny.

Při regeneraci se veškeré tyto látky znovu nabývají a podle teorie superkompenzace převyšují i původní úroveň. Tímto přeplněním se organismus připravuje na další podobnou situaci, kterou již zažil. V této fázi dochází ke skládání látek jednodušších na složitější. Je to tedy fáze anabolická.



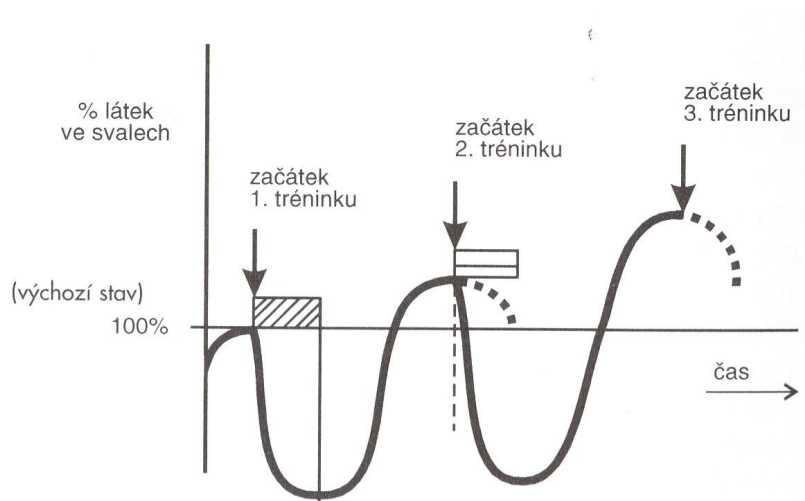


Obrázek č. 7 Superkompenzační křivka ( TLAPÁK, R., 2004 )

**Výchozí stav** – stav na začátku cvičení

**Katabolická fáze** – fáze, kdy se rozpadají složitější látky na jednodušší a dochází k vyplavování katabolitů.

**Návratový čas** – je doba, kdy dochází k doplnění látek než nastane samotná superkompenzace. Nejrychleji dostupné jsou výše zmiňované ATP a CP, které jsou dostupné již ve vteřinách. Návratový čas se může lišit podle jedince, podle věku a jiných aspektů a také podle velikosti svalových partií. Při procvičování menších svalových vláken bývá zpravidla návratový čas menší než při procvičování větších partií. Dalo by se říci, že cílem tréninku je dosažení maximální možné superkompenzace. Pokud následující trénink začne zrovna v momentě maximální superkompenzace, pak tato druhá úroveň dovolí začít účinnější trénink.



Obrázek č. 8 Využití superkompenzace v praxi ( TLAPÁK, R., 2004 )  
 ( TLAPÁK, R., 2004 )  
 ( TEFELNER, R., 1999 )

## 8 SPORTOVNÍ LABORATOŘ

Centrum by spolupracovalo se sportovní laboratoří Technické univerzity v Liberci. Laboratoř má dvě základní oddělení a to oddělení funkční diagnostiky a oddělení biomechaniky.

### Oddělení funkční diagnostiky

Oddělení řeší úkoly spojené s funkční zátěžovou diagnostikou u vrcholových a výkonnostních sportovců, u pracovníků v rizikových profesích (hasiči, vojáci), u manažerů a dalších jedinců ohrožených vznikem kardiovaskulárních onemocnění. Dále je pozornost věnována zájemcům o pohybové aktivity a pacientům, u nichž zátěžové vyšetření je součástí rehabilitačního programu. Vyšetření v laboratoři zahrnuje klinické vyšetření, zátěžový test, hodnocení výsledků a praktická doporučení.

### Nabídka služeb v roce 2008

#### 1. Sportovní prohlídka

- anamnéza, klinické vyšetření a základní antropometrie
- klidové EKG
- zátěžové vyšetření  $W_{170}$

Doba trvání: cca 30 min.

Cena: 350,-Kč (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: potvrzení sportovní prohlídky s komentářem

#### 2. Specializované kardiologické a zátěžové vyšetření ("komplexní spiroergometrie")

- anamnéza, klinické vyšetření
- základní antropometrie, stanovení procenta tělesného tuku, tělesné vody a poměru ECM/BCM metodou bioelektrické impedance
- vyšetření plicních funkcí
- EKG
- zátěžový test na běhacím koberci nebo bicyklovém ergometru (do maxima)
- vyhodnocení kardiopulsačních parametrů, stanovení ventilačního anaerobního prahu
- stanovení pozátěžové koncentrace laktátu v kapilární krvi
- vyšetření stresové tolerance

Doba trvání: 1 hod.

Cena: 1 500,- Kč (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: podrobný individuální protokol se stanovením zdravotních rizik a s doporučením vhodné pohybové aktivity (intenzity tréninku).

### 3. **Spiroergometrické vyšetření ("základní spiroergometrie")**

- základní antropometrie včetně stanovení procenta tuku, tělesné vody a poměru ECM/BCM metodou bioelektrické impedance
- zátěžový test na běhacím koberci nebo bicyklovém ergometru (do maxima)
- stanovení pozátěžové koncentrace laktátu v kapilární krvi
- vyhodnocení kardiorepiračních parametrů, stanovení ventilačního anaerobního prahu a doporučených tréninkových intenzit

Doba trvání: 40 min.

Cena: 750,- Kč; mládež do 18 let: 650,- Kč (bez laktátu).

Forma výstupu: protokol (tabelární hodnoty a komentář).

### 4. **Stanovení laktátové křivky - laktátového anaerobního prahu**

- stanovení šestibodové laktátové křivky s průběžným monitorováním srdeční frekvence v rámci individuálního zátěžového protokolu
- následné vyhodnocení koncentrací laktátu a záznamů srdeční frekvence
- stanovení anaerobního prahu a doporučených tréninkových intenzit

Doba trvání: 1 hod.

Cena: 1300,- Kč (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: grafický výstup a komentář.

### 5. **Diagnostika anaerobních schopností - Wingate test**

- základní antropometrie včetně stanovení procenta tělesného tuku, tělesné vody a poměru ECM/BCM bioimpedanční metodou
- stanovení maximálního anaerobního výkonu a anaerobní kapacity pomocí Wingate testu
- stanovení pozátěžové koncentrace laktátu

Doba trvání: 30 min.

Cena: 450,- Kč (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: protokol s komentářem, individuální tréninková doporučení.

### 6. **Analýza tělesného složení se stanovením pohybových programů pro úpravu tělesné hmotnosti**

- základní antropometrie včetně kaliperace
- stanovení procenta tělesného tuku, tělesné vody a poměru ECM/BCM bioimpedanční metodou
- návrhy pohybových programů pro úpravu tělesné hmotnosti

Doba trvání: 30 min.

Cena: 200,-Kč (pouze bioimpedance 100,-Kč). (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: individuální protokol s návrhem pohybových programů pro úpravu tělesné hmotnosti.

#### **7. Komplexní sportovní antropometrie**

- základní antropometrie
- stanovení procenta tělesného tuku, tělesné vody a poměru ECM/BCM bioimpedanční metodou
- stanovení somatotypu a biologického proporcionálního věku na základě komplexního antropometrického vyšetření

Doba trvání: 30 min.

Cena: 300,-Kč (včetně 9% DPH)

Forma výstupu: individuální protokol s komentářem z hlediska požadavků příslušné sportovní disciplíny.

### **Oddělení biomechaniky**

Oddělení řeší úkoly spojené s problematikou kinematických analýz pohybové činnosti člověka. Orientuje se do oblasti vrcholového a výkonnostního sportu, přičemž sleduje vybrané kinematické parametry (dráhu, čas, rychlost) u jednotlivých sportovců ve smyslu optimalizace techniky provádění pohybu. Dále je oddělení připraveno sledovat průběh změn pohybového projevu jedinců v období poúrazové rehabilitace a kontrolovat tak její efektivitu.

#### **Základní nabídka služeb:**

##### **1. Digitální videozáznam**

- pořízení digitálního videozáznamu pohybu pomocí dvou videokamer;
- synchronizace záznamu pomocí optického či akustického signálu.

Cena videozáznamu: 350,- Kč/hod.

##### **2. Dvou a tří- rozměrné analýzy pohybové činnosti**

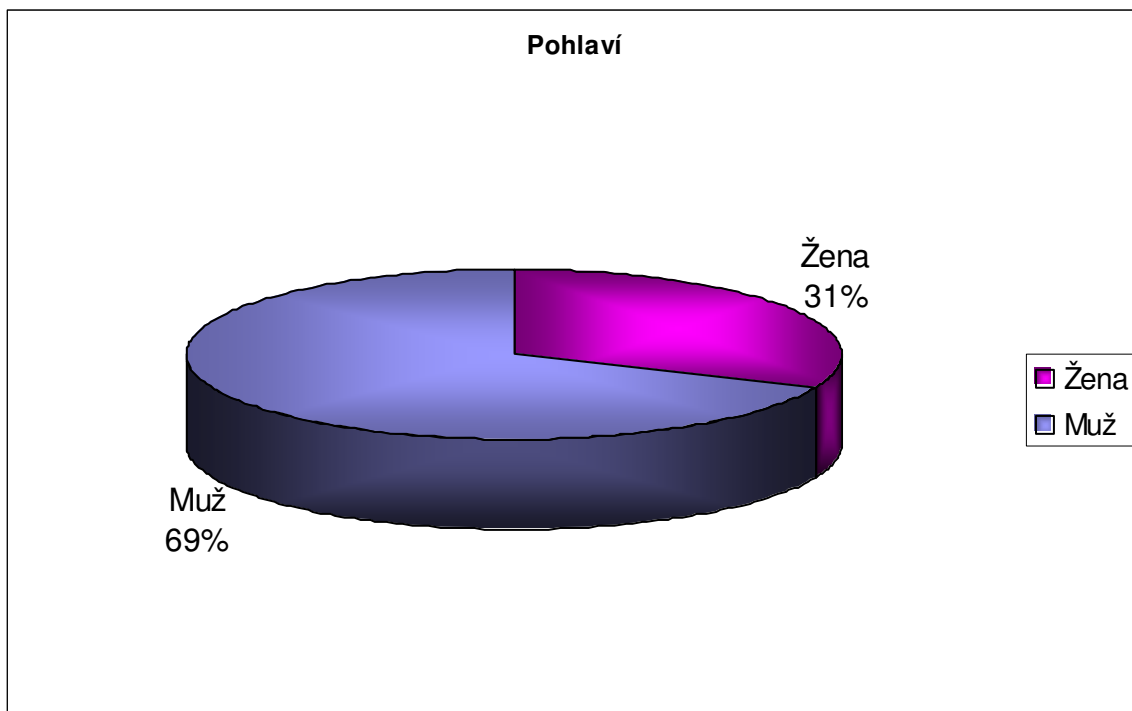
- digitalizace vybraných bodů;
- grafické zpracování kinematických dat dle požadavků;
- písemná doporučení pro oblast praxe.

Cena 2-D a 3-D analýzy pohybu: 500,- Kč/hod.

( <http://sportovnilaborator.tul.cz/> )

## 9 ANKETA

Do fitcenter v Liberci jsem roznesl celkem 100 dotazníků. Každý obsahoval 17 otázek, které mi měly pomoci zjistit potřebné informace o cílových skupinách, které centra navštěvují, jejich názory a spokojenost se službami a počtem center v Liberci. Návratnost těchto dotazníků je 70 %, což je dostačující pro vyhodnocení. Odpovědi jsem zpracoval do výšečových grafů.

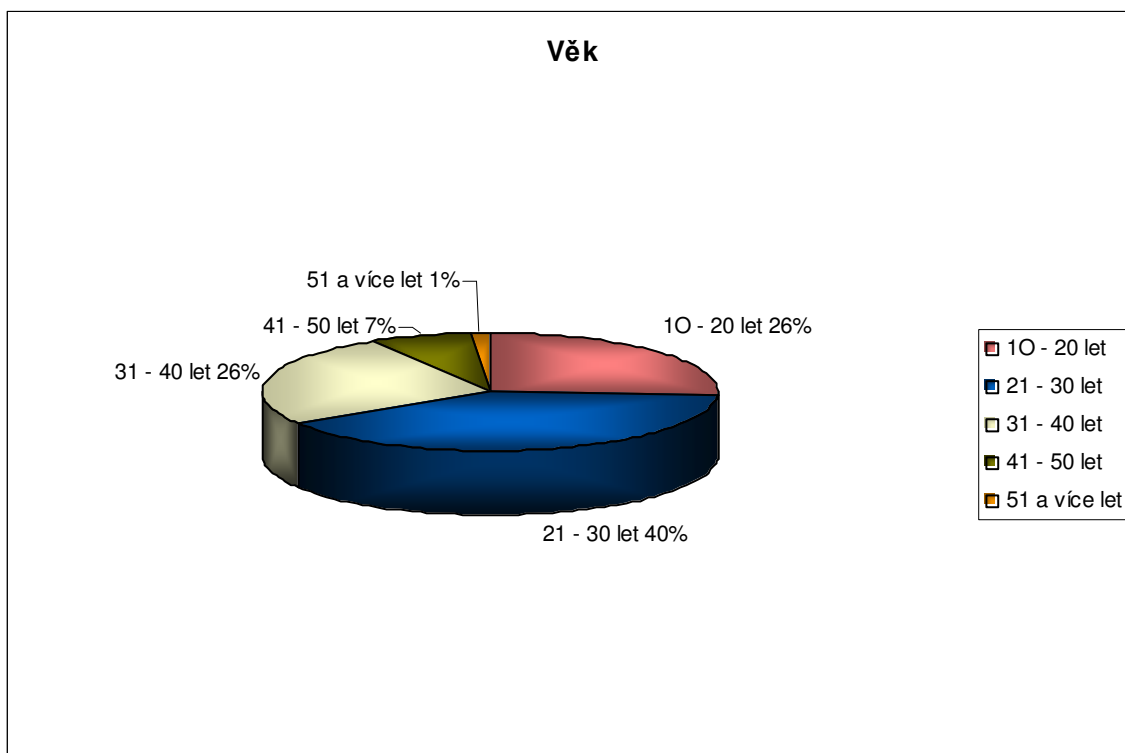


Graf č. 1 Pohlaví návštěvníků

Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že převážnou část návštěvníků fitcenter tvoří muži.

Pohlaví	Počet
Žena	22
Muž	48

Tabulka č. 2 Pohlaví návštěvníků

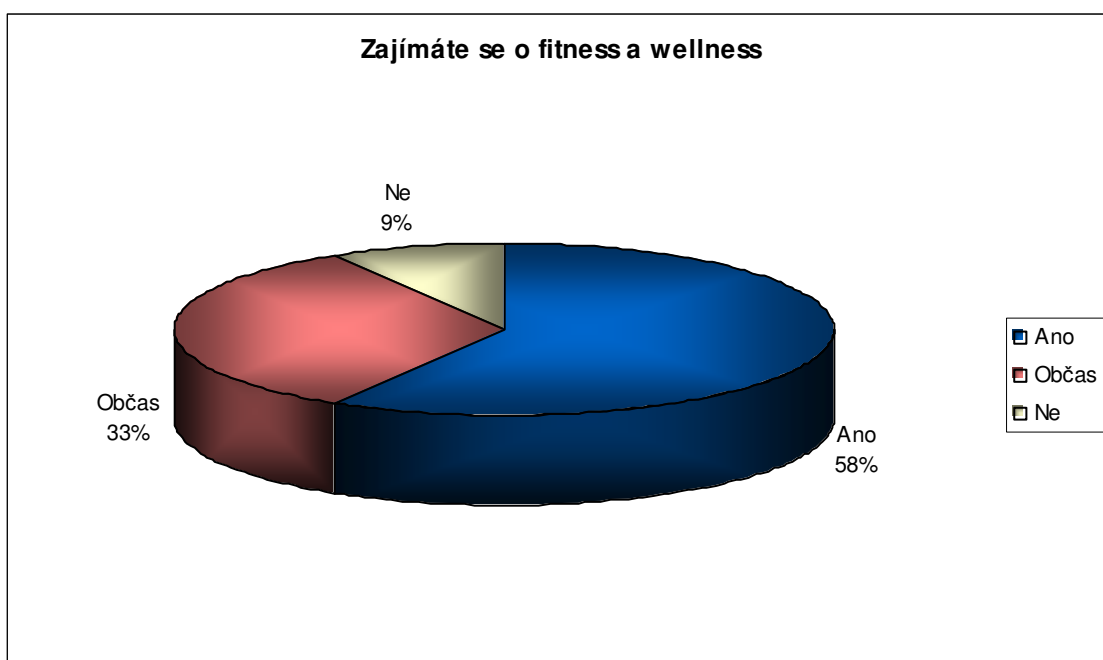


Graf č. 2 Věk návštěvníků

Jak je z grafu zřejmé, fitcentra navštěvují hlavně mladí lidé. Jak se ukáže v jednom z následujících grafů, naprostou většinu tvoří studenti.

Věk	Počet
10 - 20 let	18
21 - 30 let	28
31 - 40 let	18
41 - 50 let	5
51 a více let	1

Tabulka č. 3 Věk návštěvníků



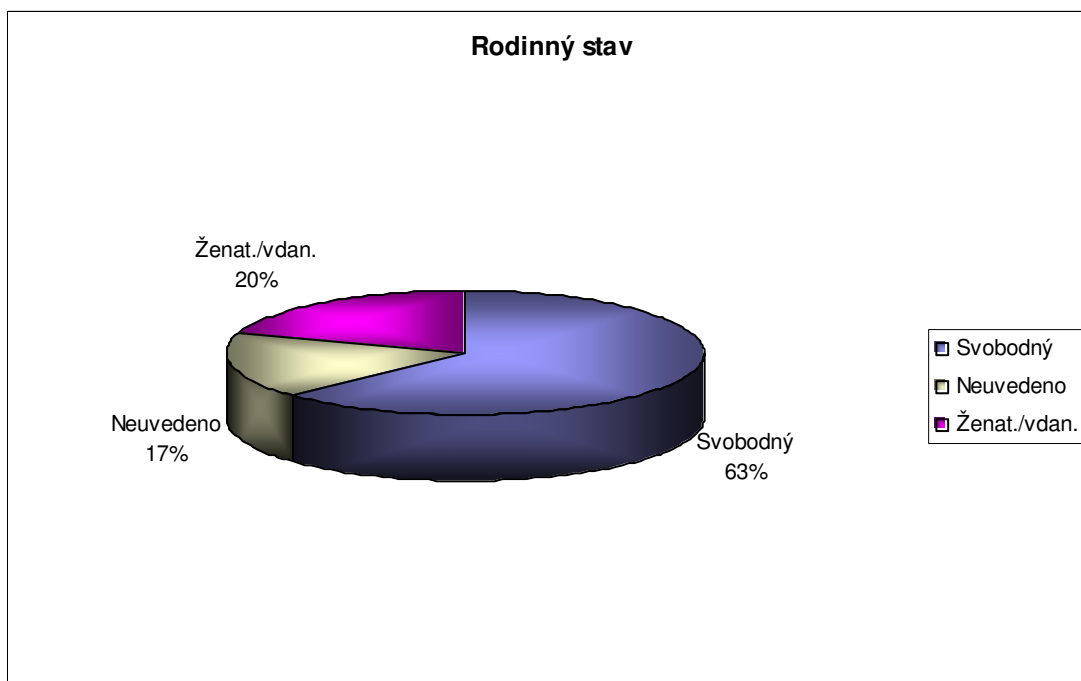
Graf č. 3 Zájem o fitness a wellness

Velká část návštěvníků se o fitness a wellness zajímá. Nemusí se jí věnovat na 100 %, ale zájem je viditelný.

Zájem o fitness a wellness	Počet
Ano	41
Občas	23
Ne	6

Tabulka č. 4 Zájem o fitness a wellnes



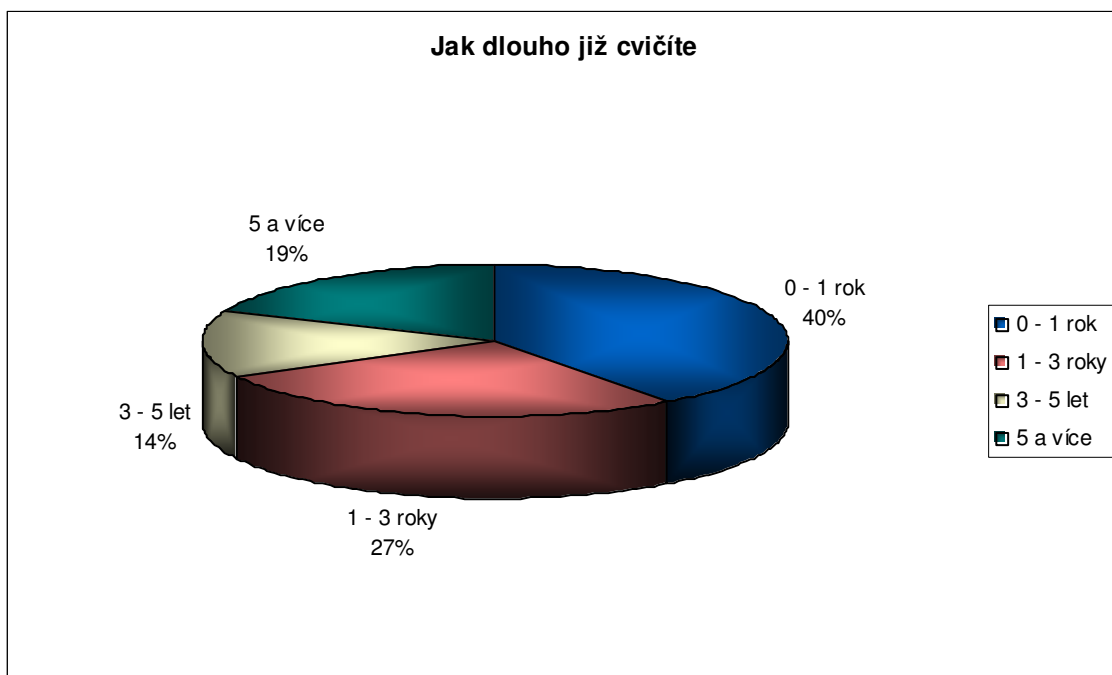


Graf č. 4 Rodinný stav návštěvníků

Převážnou část návštěvníků tvoří svobodní lidé.

Rodinný stav	Počet
Svobodný	44
Neuvedeno	12
Ženat./vdan.	14

Tabulka č. 5 Rodinný stav návštěvníků

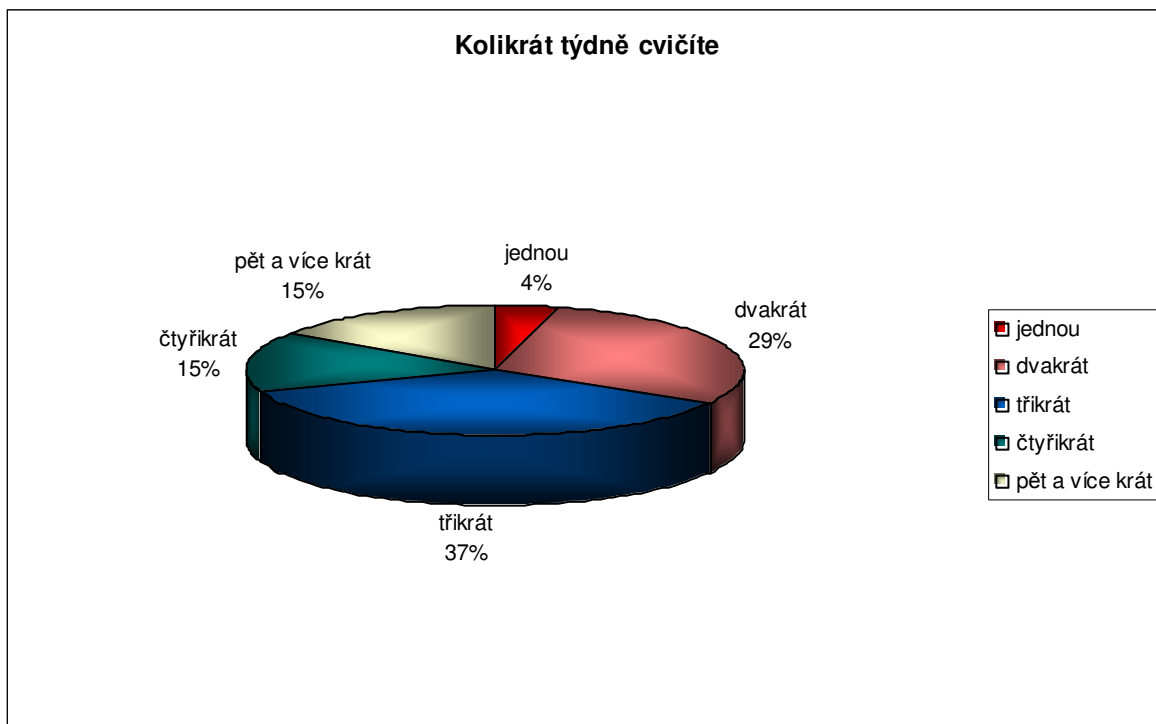


Graf č. 5 Jak dlouho návštěvníci již cvičí

Dalo by se říci, že hodně návštěvníků jsou začátečníci. Převážná část z nich cvičí teprve 1 rok. Další početnější skupinou jsou cvičící, kteří se fitness a wellness věnují 1 – 3 roky.

Jak dlouho již cvičíte	Počet
0 - 1 rok	28
1 - 3 roky	19
3 - 5 let	10
5 a více	13

Tabulka č. 6 Jak dlouho návštěvníci již cvičí

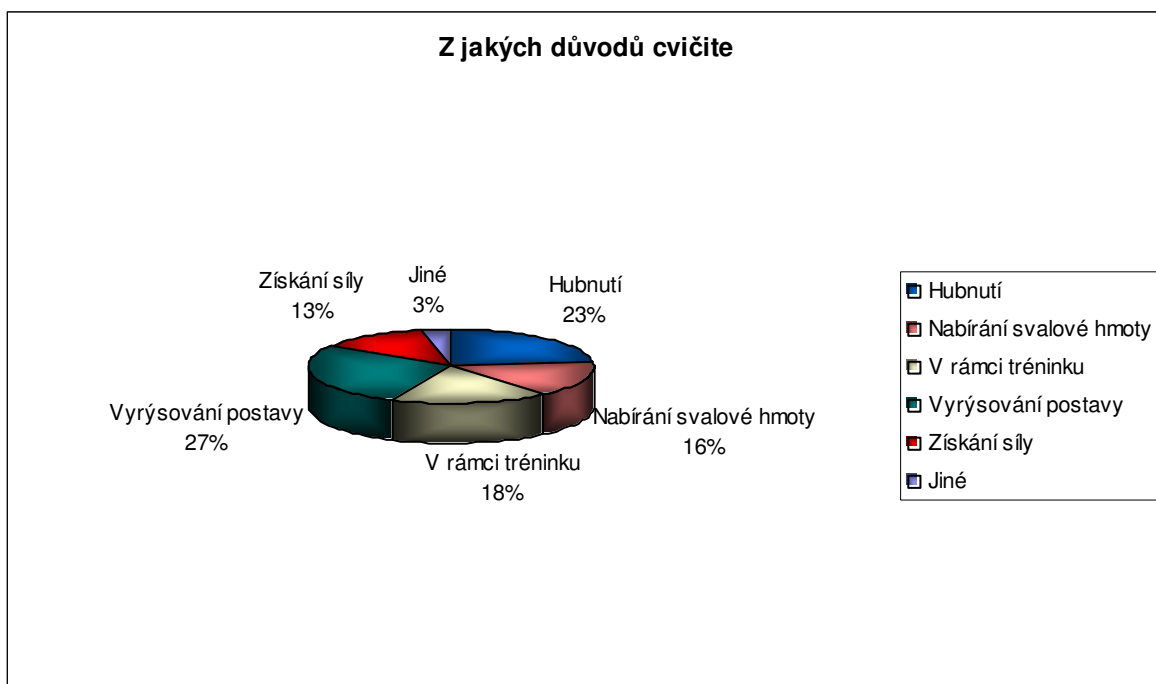


Graf č. 6 Kolikrát týdně cvičíte

Zákazníci navštěvují centrum nejčastěji třikrát týdně, což je ideální počet pro průměrného jedince.

Kolikrát týdně cvičíte	Počet
jednou	3
dvakrát	21
třikrát	26
čtyřikrát	11
pět a vícekrát	11

Tabulka č. 7 Kolikrát týdně cvičíte

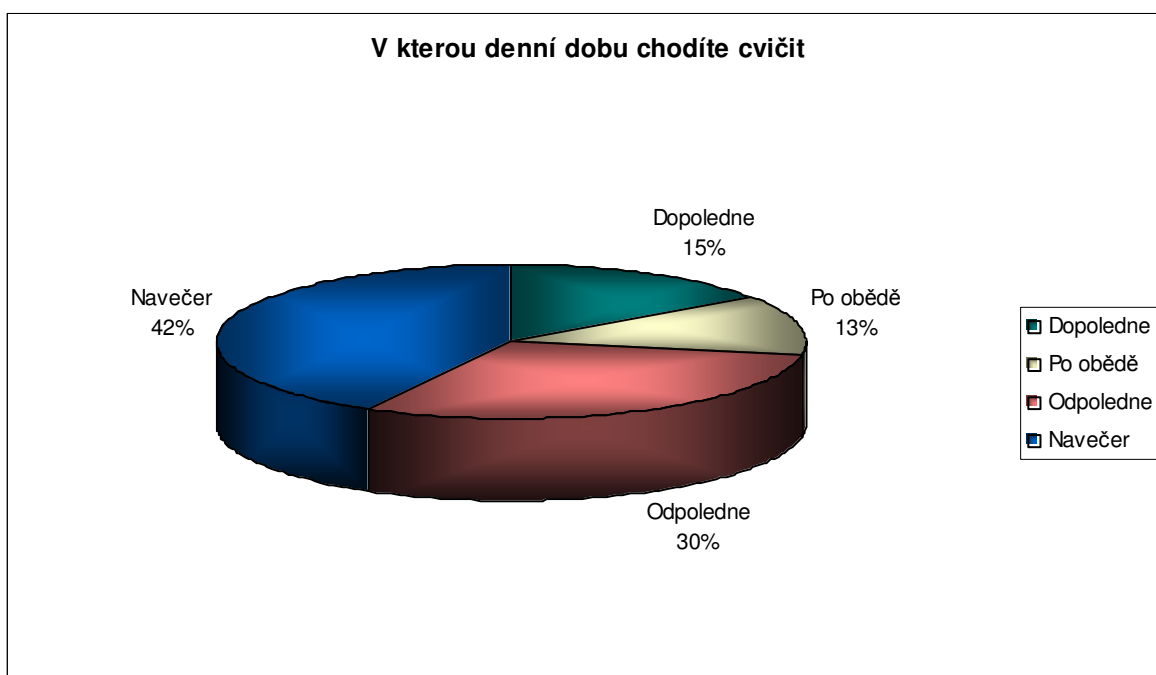


Graf č. 7 Z jakých důvodů návštěvníci cvičí

Nejčastějšími důvody jsou vyrýsování postavy a hubnutí, což je spojeno z obavami z civilizačních chorob.

Z jakých důvodů cvičíte	Počet
Hubnutí	27
Nabírání svalové hmoty	19
V rámci tréninku	21
Vyrýsování postavy	32
Získání síly	15
Jiné	4

Tabulka č. 8 Z jakých důvodů návštěvníci cvičí

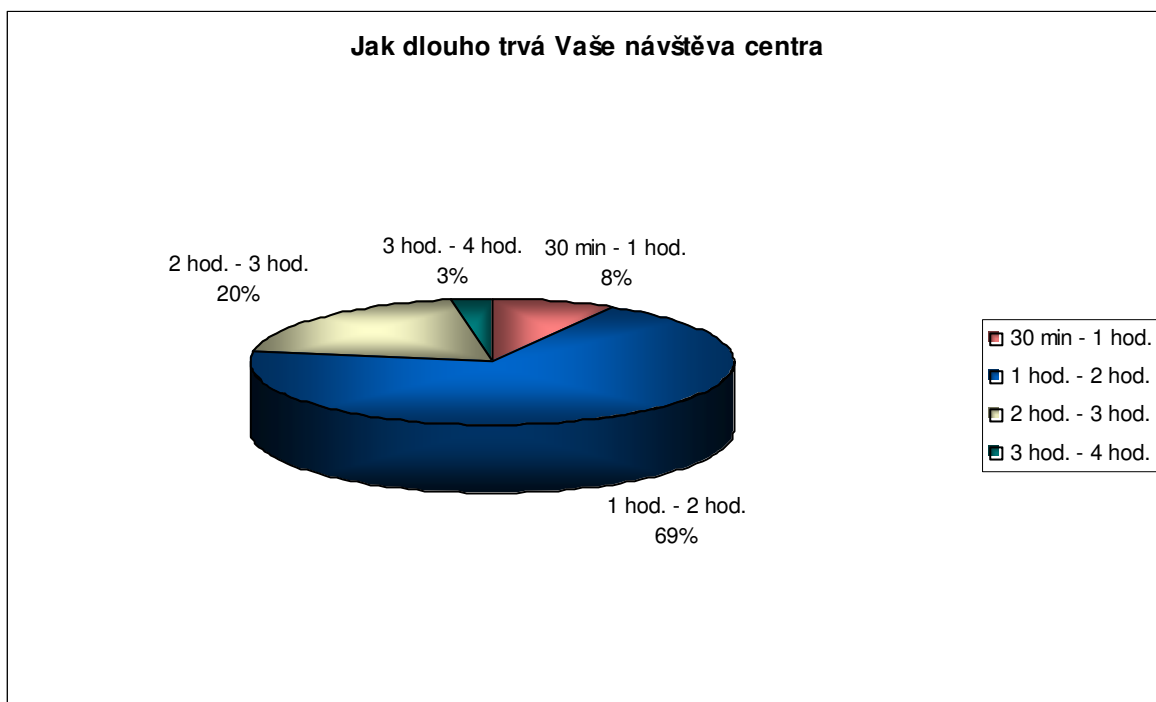


Graf č. 8 Kdy chodí lidé nejčastěji cvičit

Největší návštěvnost je odpoledne a navečer.

V kterou denní dobu chodíte cvičit	Počet
Dopolnedne	13
Po obědě	11
Odpoledne	26
Navečer	36

Tabulka č. 9 Kdy chodí lidé nejčastěji cvičit

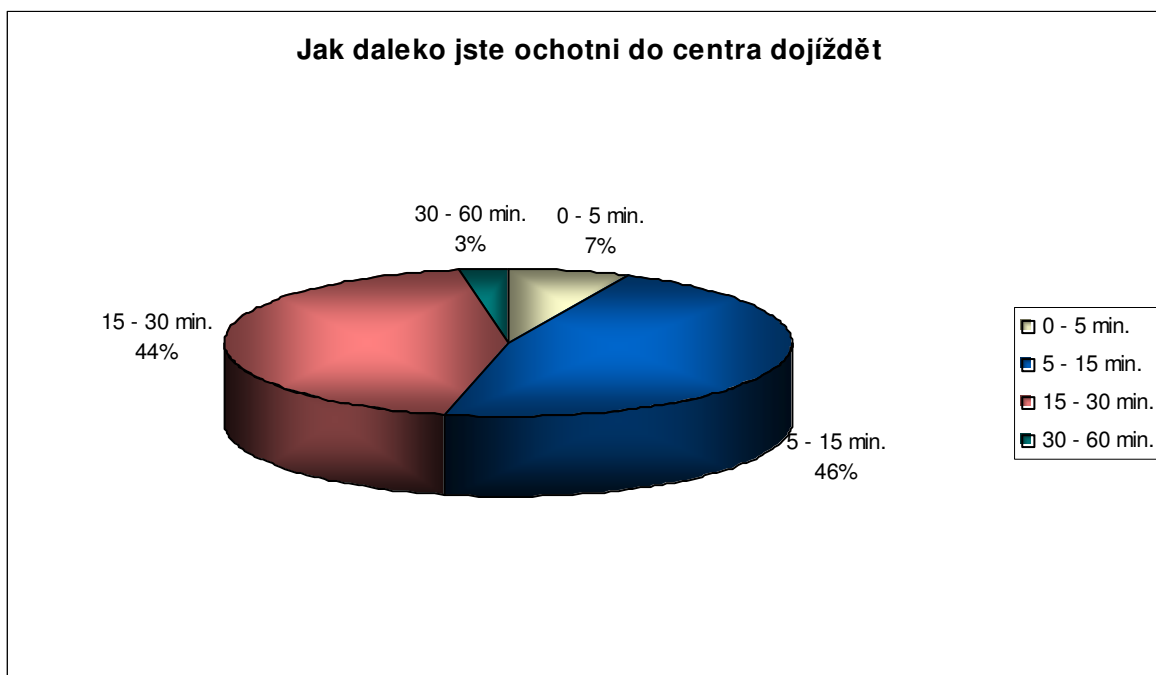


Graf č 9. Jak dlouhá je cvičební jednotka

S velkou převahou trvá cvičební jednotka návštěvníků 1 – 2 hod., což je ideální doba.

Jak dlouho trvá vaše návštěva centra	Počet
30 min - 1 hod.	6
1 hod. - 2 hod.	49
2 hod. - 3 hod.	14
3 hod. - 4 hod.	2

Tabulka č. 10 Jak dlouhá je cvičební jednotka



Graf č. 10 Jak daleko jsou návštěvníci ochotni dojíždět  
Návštěvníci jsou ochotni cestě věnovat 5 – 30 min.

Jak daleko jste ochotni do centra dojíždět	Počet
0 - 5 min.	5
5 - 15 min.	33
15 - 30 min.	31
30 - 60 min.	2

Tabulka č. 11 Jak daleko jsou návštěvníci ochotni dojíždět



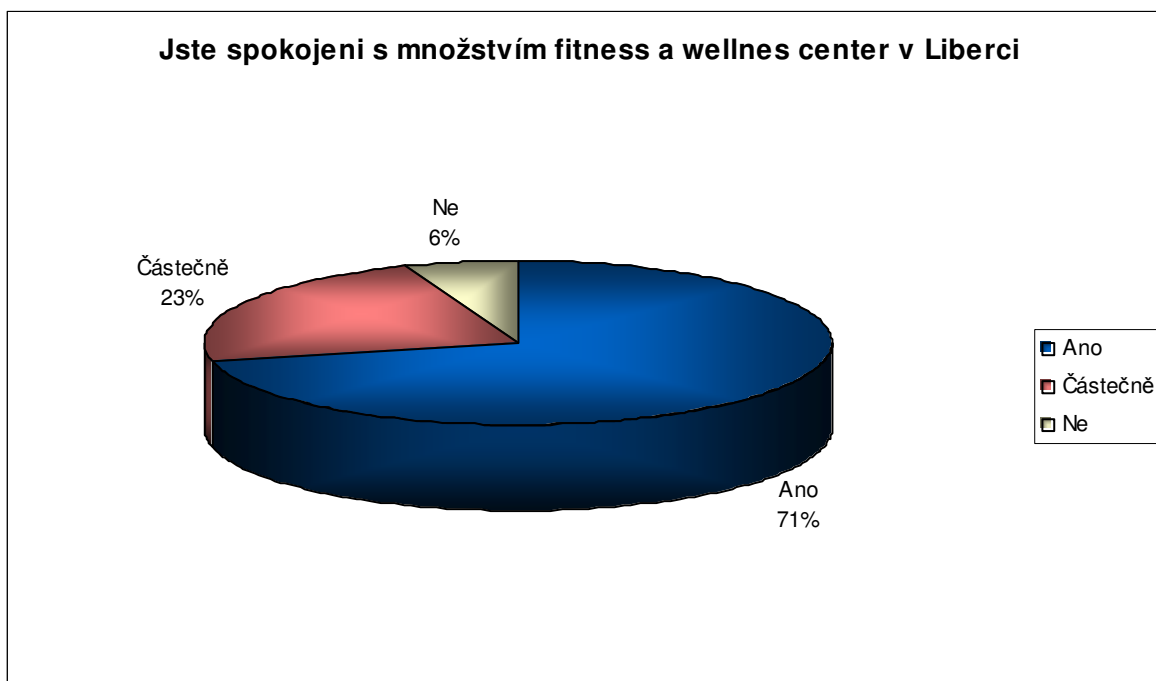
Graf č. 11 Zájem o zdravý životní styl

Téměř stejných hodnot dosáhly položky : každodenní pohyb  
výživa a pitný režim.

Zajímáte se o zdravý životní styl a co nejvíce	Počet
Výživa a pitný režim	39
Každodenní pohyb	42
Péče o pokožku	12
Masáže	13
Sauna	8
Jiný	4

Tabulka č. 12 Zajímáte se o zdravý životní styl





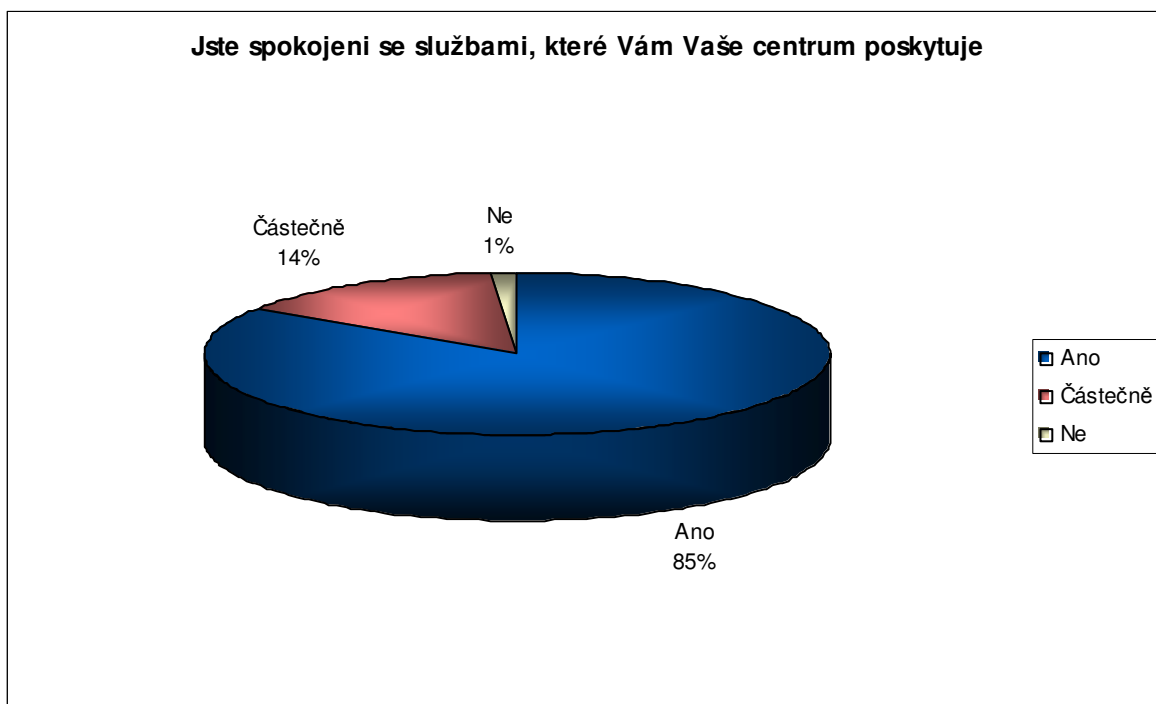
Graf č. 12 Spokojenost s množstvím fitness a wellnes center v Liberci

Převážná část dotázaných je s tímto stavem spokojena. Můj osobní názor je jiný.

Považuji počet center a informovanost o nich za nedostačující.

Spokojenost s množstvím fitness a wellnes center v Liberci	Počet
Ano	50
Částečně	16
Ne	4

Tabulka č. 13 Spokojenost s množstvím fitness a wellnes center v Liberci

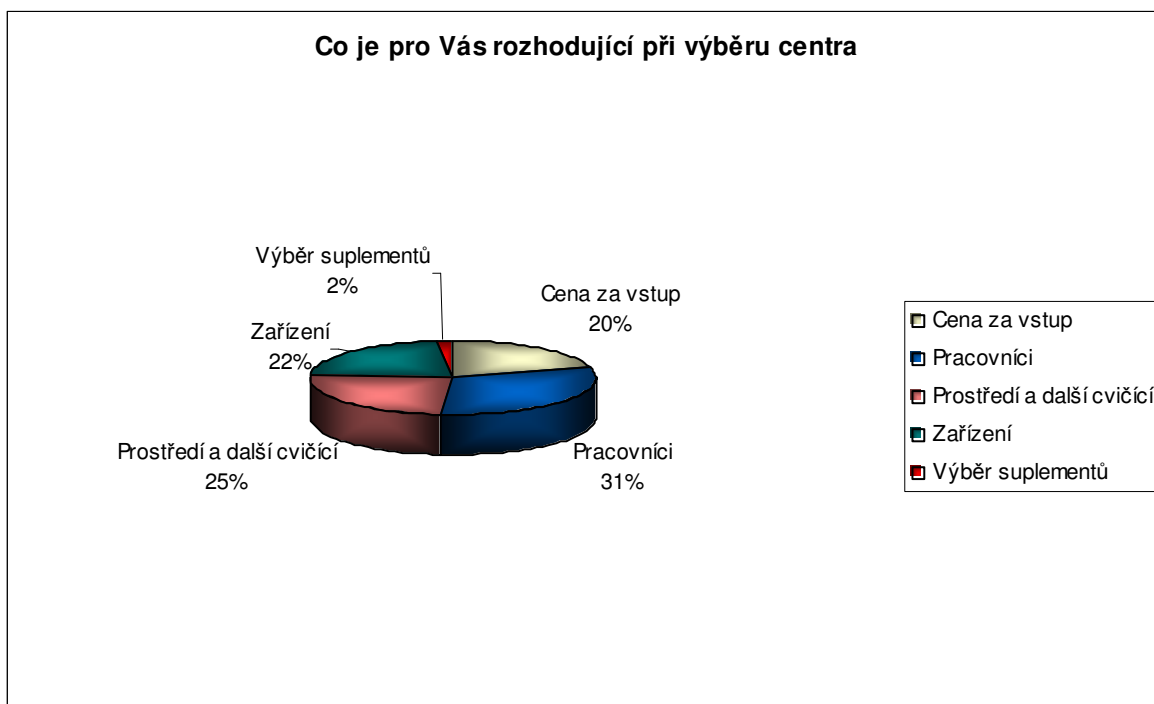


Graf č. 13 Spokojenost se službami center

Většina návštěvníků je se službami svého centra spokojena. Do jisté míry je to dáno neinformovaností o dalších možnostech poskytovaných služeb.

Spokojenost se službami, které centrum poskytuje	Počet
Ano	60
Částečně	10
Ne	1

Tabulka č. 14 Spokojenost se službami center

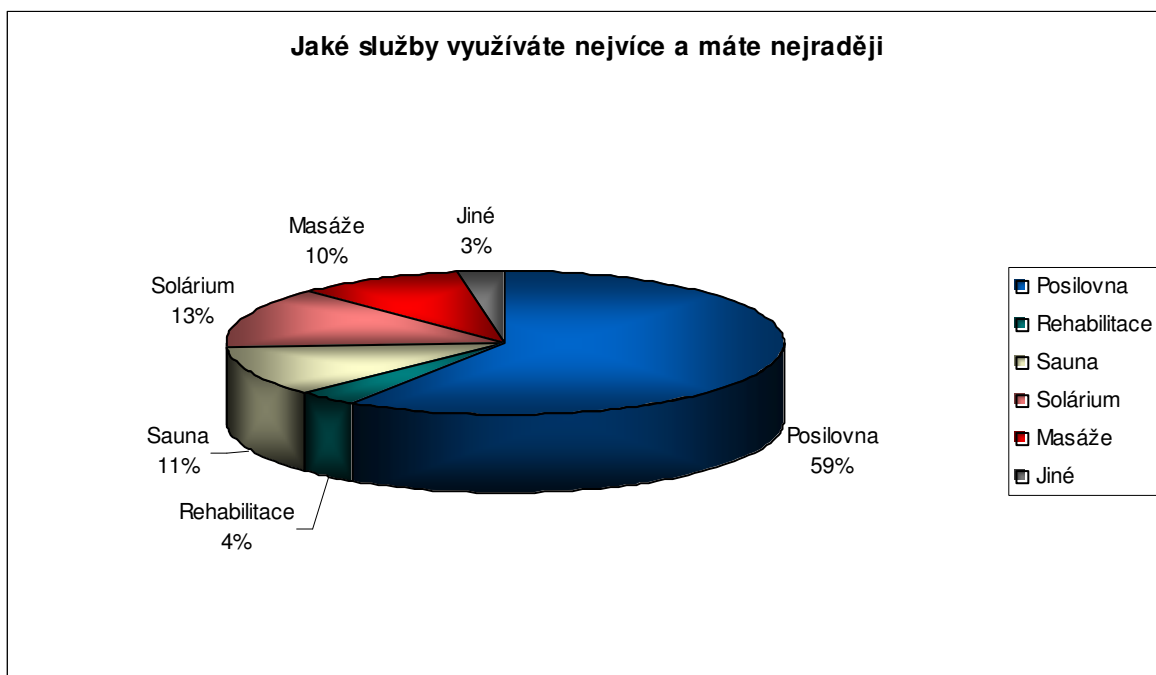


Graf č. 14 Co je rozhodující při výběru centra

Nejdůležitější pro zákazníky je personál a jejich osobní přístup. Prostředí a další cvičící, zařízení a cena za vstup jsou procentuelně téměř shodné.

Co je rozhodující při výběru centra	Počet
Cena za vstup	29
Pracovníci	45
Prostředí a další cvičící	36
Zařízení	31
Výběr suplementů	3

Tabulka č. 15 Co je rozhodující při výběru centra

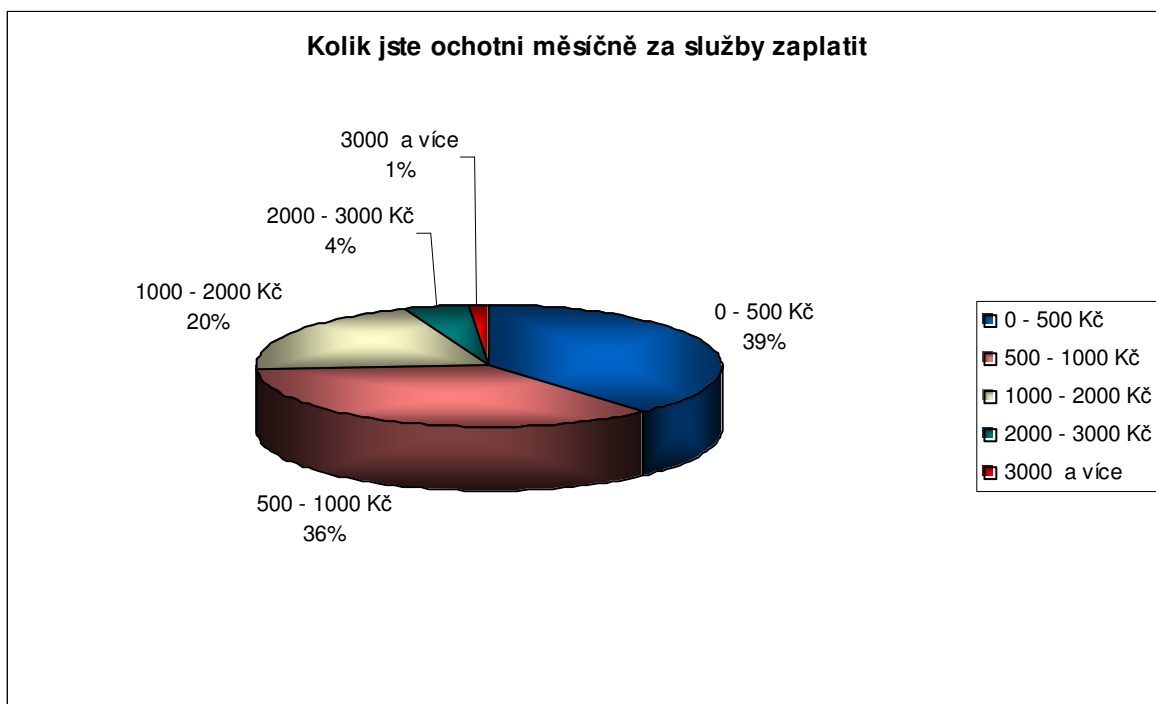


Graf č. 15 Nejoblíbenější a nejvíce využívané služby

Nejvíce je využívána posilovna, což je spojeno se snahou zhubnout a vyrýsovat postavu.

Jaké služby využíváte nejvíce a máte nejraději	Počet
Posilovna	62
Rehabilitace	4
Sauna	12
Solárium	14
Masáže	10
Jiné	3

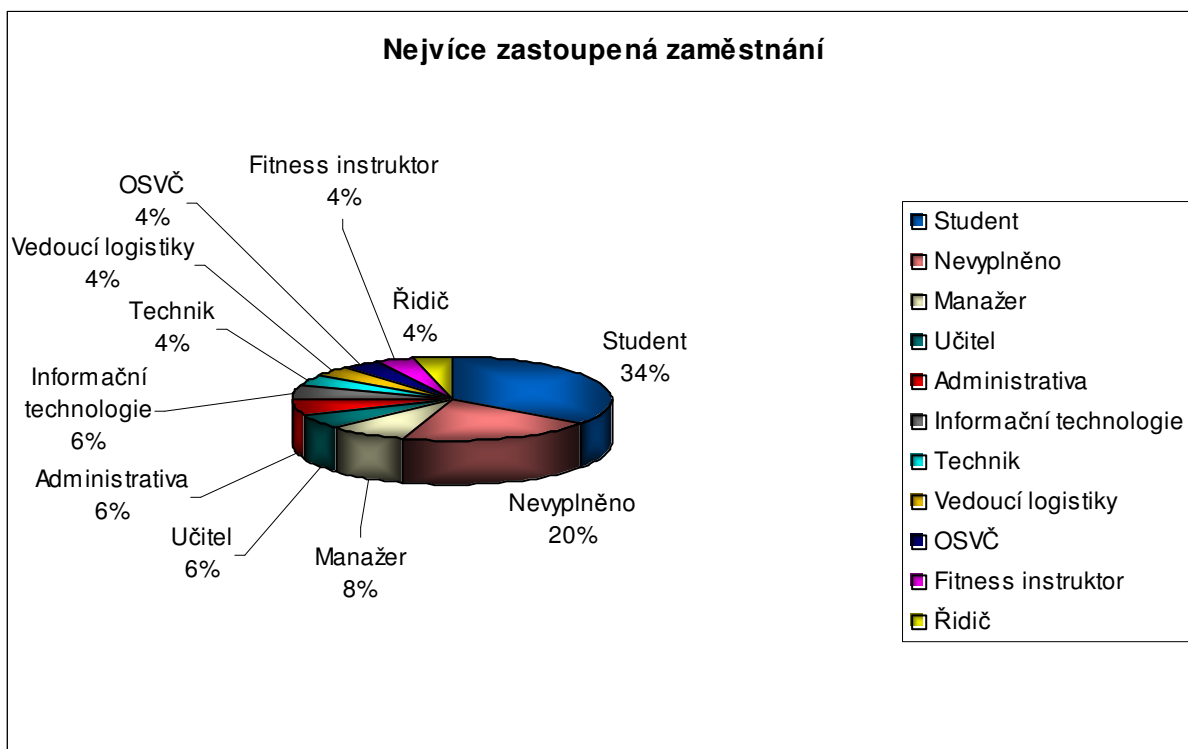
Tabulka č. 16 Nejoblíbenější a nejvíce využívané služby



Graf č. 16 Kolik jsou návštěvníci ochotni za služby zaplatit  
Převážná část zákazníků je ochotna za poskytované služby měsíčně zaplatit maximálně 1000 Kč.

Kolik jste ochotni měsíčně zaplatit	Počet
0 - 500 Kč	27
500 - 1000 Kč	25
1000 - 2000 Kč	14
2000 - 3000 Kč	3
3000 a více	1

Tabulka č. 17 Kolik jsou návštěvníci ochotni za služby zaplatit



Graf č. 17 Zaměstnání zákazníků

Jak už bylo výše řečeno, centra jsou nejvíce navštěvována studenty. Dále z grafu vyplývá, že centrum navštěvují zákazníci spíše se sedavým zaměstnáním.

Nejvíce zastoupená zaměstnání	Počet
Student	18
Nevyplněno	10
Manažer	4
Učitel	3
Administrativa	3
Informační technologie	3
Technik	2
Vedoucí logistiky	2
OSVČ	2
Fitness instruktor	2
Řidič	2

Tabulka č. 18 Zaměstnání zákazníků

## 9.1 Celkové zhodnocení ankety

Pomocí ankety jsem zjistil, že při návrhu optimálního centra je důležité zaměřeni na mladé lidi, kteří jsou největší cílovou skupinou. Zdravý životní styl je neoddělitelnou součástí dnešního života, což si čím dál tím více mladí lidé uvědomují. Jsou zdravější, sebevědomější a spokojenější. Cvičení tlumí účinek stresu, zvyšuje optimismus a pozitivní naladění.

Nechci opomenout ani méně zastoupenou skupinu seniorů. Nikdo není tak starý, aby se nemohl ze cvičení těšit. S rostoucím věkem člověk ztrácí svalovou hmotu a po padesátce je úbytek už velmi výrazný. Pokud se ve vyšším věku posiluje a stravuje odpovídajícím způsobem, může se svalový úbytek účinně oddálit. U této věkové skupiny kladu důraz na individuální tréninkový plán.

V dnešní době počítačů trpí převážná většina populace bolestí zad. Lidé se sedavým zaměstnáním by měli o návštěvě centra uvažovat alespoň 3x týdně. Správným a přiměřeným cvičením by se typických bolestí zad zbavili.

Lidé jsou o fitness a wellness informováni jen do jisté míry a projevují zájem se o problematice co nejvíce dozvědět. Proto by se pořádaly přednášky, besedy a sezení na toto téma, jak budu popisovat níže. Podle grafu je zřejmé, že většina cvičících jsou začátečníci nebo lehce pokročilí a chtějí, aby jejich snaha přinášela viditelné výsledky. Intenzita cvičení a tréninkový plán je pro jejich uspokojení rozhodující. Z tohoto důvodu je třeba kvalifikovaný trenér s vědomostmi, zkušenostmi a znalostmi, který by jim věnoval stálou péči a pozornost. Viditelné výsledky vzbudí uspokojení a zákazníci budou nadále naše centrum vyhledávat.

Převážná část zákazníků navštěvuje centrum za účelem hubnutí. Pravidelné cvičení se už odedávna považuje jak za účinný nástroj prevence obezity, tak za prostředek ke snížení rizika rakoviny. Zvyšuje přirozený lidský antioxidační potenciál, který posiluje imunitní obranu organismu. Jsou zde ale i tací, kteří chtějí nabrat svalovou hmotu, vyhnout se stagnaci, ale trenér je musí upozornit, že nesmí pokaždé cvičit naplno a nebrat ohled na regenerační možnosti vlastního těla. Největší procento návštěvníků chodí cvičit třikrát týdně, čemuž musíme přizpůsobit tréninkové plány.

Jeden z grafů ukazuje, že největší návštěvnost centra je odpoledne nebo večer, což je logické, protože přes den lidé studují nebo pracují. Je potvrzeno, že ráno je imunitní systém člověka slabší, proto je večerní doba ke cvičení vhodnější.

Z ankety je zřejmé, že návštěvníci jsou ochotni dojíždět do centra 5 – 30 min. Z toho vyplývá, že dostupnost musí být optimální, aby cesta k nám i od nás zákazníci neodradila.

Největší zájem u zákazníků vzbuzuje každodenní pohyb, výživa a pitný režim. Tělesný pohyb zlepšuje zdraví, snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak, zvyšuje hladinu bazálního metabolismu, zlepšuje náladu, paměť a koncentraci. Nesmí se zapomínat na základní pravidlo tréninku, tj. hydratace organismu. Pije se před cvičením, během něho i po tréninku, ale je nutné vynechat kofeinové a alkoholické nápoje, které působí diureticky. Na hydrataci se nesmí zapomínat ani v průběhu dne i když člověk necvičí.

Dobrý nápad, jak budu popisovat níže, jsou jídelníčky umístěné na internetu včetně kalorických propočtů a samozřejmě je individuální sestavení jídelníčků na požádání.

Anketa prokázala, že většina dotázaných je s množstvím center a jejich službami spokojena. Myslím, že je to dáno tím, že veřejnost není dostatečně informována a ještě neví, jakou nabídku může vyžadovat. Za poskytnuté služby jsou v nejvíce případech ochotni zaplatit měsíčně maximálně 1000 Kč.

Pomocí ankety jsem zjistil, že nejoblíbenější částí centra je posilovna, která je důkladně a pestře vybavena. Další graf ukázal, že při výběru centra je pro návštěvníky rozhodující odborný personál, osobní přístup, prostředí a zařízení.

Musíme si zapamatovat, že každá kvalitní změna, související s tréninkem a stravováním, přinese úspěch. Dobrý trénink, vylepšení techniky, výživné jídlo nebo proteinový nápoj cvičence posunou o kousíček k cíli. Neméně důležitá je i trpělivost.



## 10 FITCENTRA V LIBERCI

Podle mého průzkumu je v Liberci 6 fitcenter, která jsou dostupná pro veřejnost :

- ✓ 2F – Fišer Fitness, Na Pískovně 565/9, Staré Pavlovice, Liberec 12
- ✓ Fitnes centrum u Pešků, sídliště Broumovská
- ✓ Bazén Liberec, Tržní náměstí 1338, Liberec 1
- ✓ Fit studio Hadrák, Soukenné náměstí 115
- ✓ Unirelax - Rochlice
- ✓ Sport centrum Budokan, Tatranská 860/7, Liberec 3

### 10.1 Posilovací stroje a vybavení

Optimální fitcentrum má být vybaveno všemi typy posilovacích strojů. Ty musí být vybírány s velkou pečlivostí, nejlépe od jedné firmy. Dobře fungující a vypadající stroje budují nejen fyzickou sílu, ale mají i pozitivní vliv na cvičící. Na začátku padesátých let minulého století, kdy vznikaly první firmy na výrobu posilovacích strojů, se nekladl žádný důraz na design, ale jen na funkčnost. Byly obrovské a často připomínaly i mučící nástroje. První věcí, kterou si zákazník zapamatuje při vstupu do centra, je jeho vybavení. Jestliže vypadá dobře a stroje fungují bez problémů, cvičence to motivuje a chodí sem rádi.

Neodmyslitelnou součástí centra jsou činky a ty nemusí být nové. Mají doživotní záruku, nemohou se nijak poškodit a proto je můžeme koupit i z druhé ruky. Vyjde nás to levněji a po nátěru budou vypadat opět jako nové. Pokud nezáleží na financích, koupíme činky chromované nebo z nerezové oceli.

Stejně podstatné jsou i stroje. Musí být lehce použitelné a dokonale plnit svou funkci. Dobře navržené stroje neničí klouby a nenarušují zdraví cvičících. Před jejich nákupem a rozmístěním je důležité mít nakreslený plán, abychom je mohli správně rozestavit, byl okolo dostatek místa a tělocvična nebyla přeplněná. Mohlo by to na někoho působit špatným dojmem, až klaustrofobicky. Pokud plánujeme, že centrum bude vybavené i pro „body buildery“, musí být dostatečné množství činek s adekvátní zátěží, protože tyto zákazníci neuspokojí jen posilovací stroj. Potřebují, jak sami říkají, kus „pořádného železa“. Jednoručky mají výhodu proti posilovacím strojům v tom, že rozmezí pohybu při cvičení je 360°. Běžní zákazníci raději používají posilovací stroje, které mají své kouzlo. Jsou pohodlné, jednoduché na používání a je

snadné u nich vyměnit zátěž. Některé se používají při rehabilitacích, při návratu po zranění do normálního života a můžeme je vidět i v nemocnicích. V centrech jsou často používány začátečníky, samozřejmě pod odborným dohledem.

Postupem času se stroje opotřebovávají, proto je nutné při nákupu zjistit, zda se dají součástky a polstrovaní vyměnit. Nedoporučuje se kupovat stroje ze supermarketů, na objednávku z katalogů nebo televizních reklam. Takovéto vybavení může být dobré pro domácí účely, ne však do posilovny. Stroje jsou hodně odlehčené nejen kvůli výrobním nákladům, ale také transportu a při vyzkoušení zjistíte, že pohyb na nich není zcela přirozený pro lidské tělo.

Rozbití nebo nefunkčnost nějakého ze strojů ve fitcentru musí být urychleně opravena, pokud možno týž den. Není-li to možné, ujistíme návštěvníky, že zítra bude v naprostém pořádku a je velmi důležité opravu provést, protože spolehlivost je jedna z věcí, kvůli které k nám zákazníci rádi chodí. Velkou pozornost vyžadují stroje vybavené lanky, např. protisměrné kladky. Při poškození musíme neprodleně výměnu lanka provést, protože by mohlo dojít k těžkému zranění.

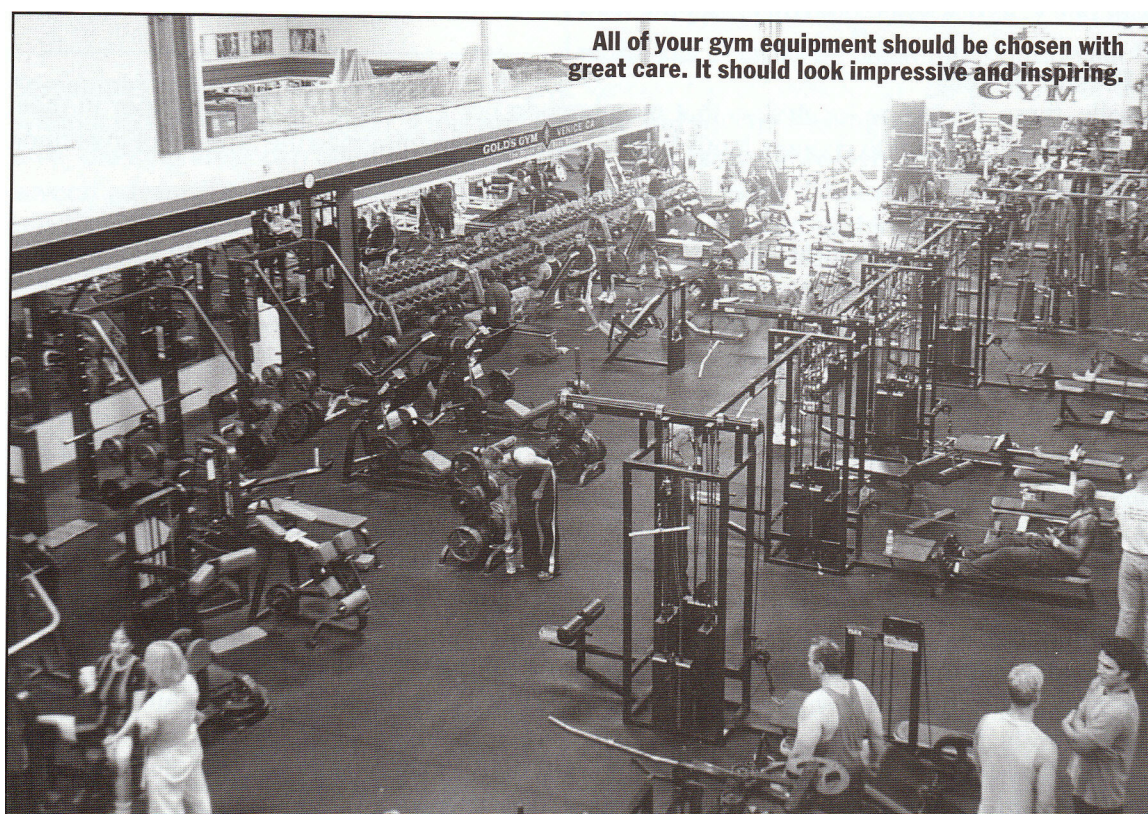
Jedním z nejvíce využívaných posilovacích strojů je bench press, proto mají být v centru minimálně dva, lehký a těžký. Žádaná je také protisměrná kladka, která nesmí chybět v žádném z moderních fitcenter. Když už je o nich zmínka, velmi využívána je horní kladka. Dají se na ní procvičit zádové svaly, tricepsy nebo ramena. Neméně důležité jsou stroje na předkopávání a zakopávání nohou, v nynější době vyráběny odděleně, ale ještě v padesátých letech se konstruovaly jako jeden stroj. Další klasikou je Legpress, stále mezi cvičenci oblíbený. Určitě by neměl chybět ani peck-deck neboli butterfly (motýlek), který je velmi populární. Bývá viděn ve filmech, kde ho používají hrdinové při svém tréninku. Designery je velmi dobře navržen, úhly sklonu jsou pro tělo co nejpříjemnější a kvalitně procvičuje velký prsní sval. Standardním strojem, hlavně pro ženy, je adduktor na procvičení nohou. Je mnoho dalších využívaných přístrojů, ale výše vyjmenované jsou stálicemi ve světě fitness a zákazníci jsou na ně zvyklí.

Je nutností mít dostatečný počet a několik druhů tyčí, jak klasické rovné, tak i na scottovu lavici. Pokud je dostatek těch, na kterých může být závaží a současně i dostatek odkladných stojanů, je v posilovně uklizeno. Existují dva typy stojanů, vertikální a horizontální a je na každém, jaký si zvolí a který mu ušetří více místa. Dalším druhem tyčí jsou takzvané olympijské. Jsou větší, robustnější a používají se

pro větší váhy. Pro začátečníky nebo slabší jedince mohou být hnacím motorem do dalších cvičení.

Neméně potřebnou součástí centra jsou i zrcadla. Slouží především ke kontrole správnosti pohybů při cvičení, opticky dělají centrum větší, světlejší a jasnější. Odrazy v nich vytvářejí pocit živosti, pohybu a stálého dění. Je potřeba dodržet jejich správnou výšku nad zemí z důvodů kutálejících se předmětů (jednoručky).

Nezanedbatelná je podlaha. Předem je třeba vědět, zda v centru bude převaha strojů nebo činek a tím se při výběru musíme řídit. U strojů není s podlahou problém, ale velké a těžké činky nebo kotouče ji mohou rozbít. Nebezpečí hrozí při pádu i při dokončování série, kdy už cvičenec nemůže dokončit poslední pohyb a velmi rád pustí činku na zem. Není na škodu, je-li na bytelné podlaze ještě guma nebo zátěžový koberec, protože zakryjí různé nerovnosti, tlumí dopady činek, působí jako izolátor tepla a jsou přívětivější než dřevotříska nebo beton.



Obrázek č. 9 Celkový pohled na tělocvičnu ( Gold's Gym, Venice, California ) ( RAVELE, L., 2000 )

## 10.2 Aerobní zóna

Zde se nacházejí přístroje pro veškerou doplňkovou aerobní aktivitu. Tato část tréninku je velmi důležitá a někteří cvičící využívají pouze tuto zónu. Musí být přístrojově dostatečně vybavena, aby zákazníci nemuseli čekat, proto zde kladu důraz na větší množství strojů jednoho typu a současně výběr z několika jiných druhů strojů. Ideální přístroje jsou :

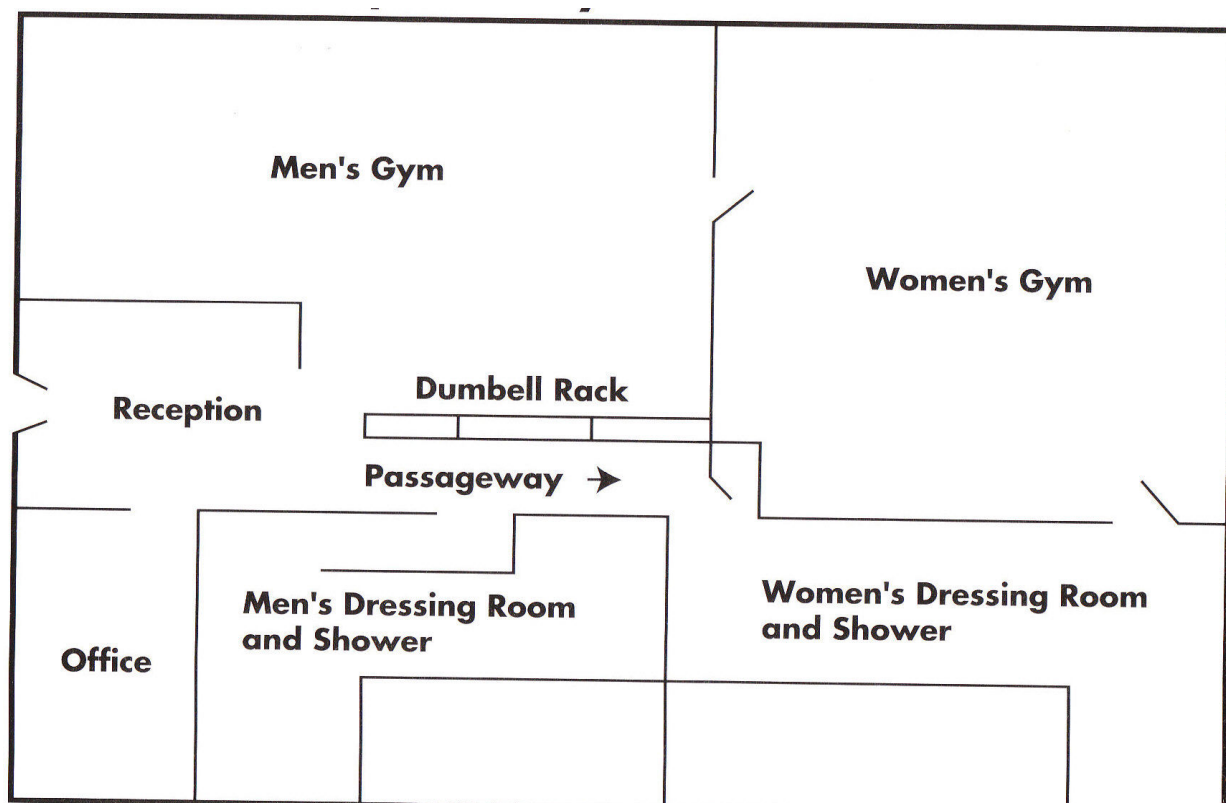
- **inteligentní běhací pás** - s nastavitelnými funkcemi jako je sklon pásu, měkkost, předvolené tréninkové funkce, délka běhu, spálené kalorie a další
- **ergometr** - samozřejmě s měřením srdeční frekvence, ujetou vzdáleností, spálenými kaloriemi a dalšími funkcemi
- **cross trenažér** - je velmi účinný a dochází u něj k zapojení celého těla, nutné jsou základní funkce např. měření srdečního tepu, spálené kalorie, vzdálenost a předvolené tréninkové programy
- **stepper** - na procvičení lýtkových a hýžďových svalů
- **elektrické jezdící schody** – myslím si, že by se staly velkým hitem.
- **elektrický veslovací trenažér** - který by neměl v aerobní zóně chybět a byl by dalším lákadlem
- **boxovací pytel** - používaný i ženami, velmi účinná zbraň proti stresu nebo nahromaděným negativním emocím

## 10.3 Moje představy

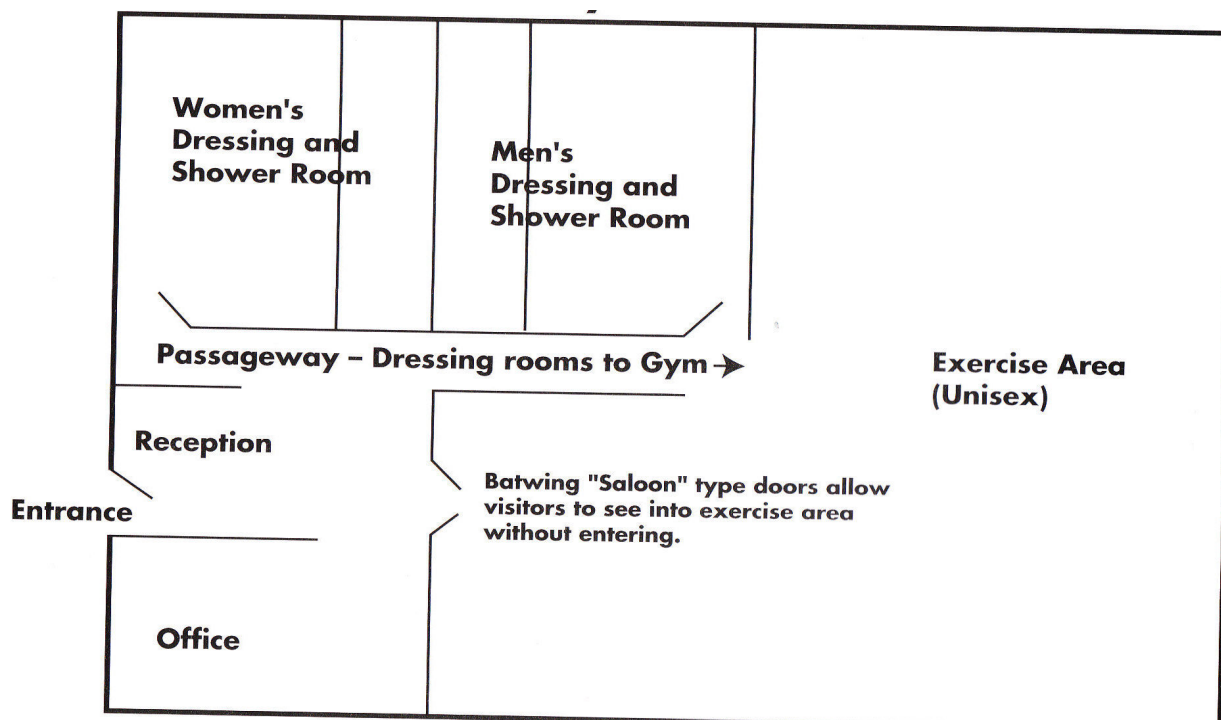
Zpestřil bych cvičení televizí s dálkovým ovladačem. Další představou jsou elektronicky řízené aerobní přístroje, které by měly zabudované přehrávače na hudbu s předvolenými hudebními stanicemi, možností přehrávání CD, i MP3 formátů, aby si zákazník mohl přinést svoji oblíbenou hudbu, při cvičení ji poslouchat a tím by se zvyšovaly jeho emoce a zpříjemňovalo cvičení. K dokonalosti už zbývá jen zabudovat tlačítko signalizace pro obsluhu ( například pro doplnění tekutin zákazníkovi ). Rád bych oddělil aerobní zónu od posilovny, aby se cvičící navzájem nerušili.

## 10.4 Zázemí

V dnešní době chodí do posiloven už obě pohlaví. Je dokázáno, že ve fitcentrech, která mají tělocvičny rozdělené pro muže a ženy, je ženská návštěvnost až o 50% vyšší než v těch, kde je tělocvična spojená. Zde tvoří ženy zhruba 10% návštěvnosti, z čehož vyplývá, že mnoho z nich preferuje oddělené místnosti.



Obrázek č. 10 Separované místnosti na cvičení ve fitcentru ( RAVELLE, L., 2000 )



Obrázek č. 11 Společná místnost na cvičení ve fitcentru ( RAVELLE, L., 2000 )

### 10.5 Šatny

Musí být odděleny pro muže a ženy, dostatečně velké, s velkým počtem skříněk s dobrým zabezpečením a kvalitními zámky a laviček, na které se dá pohodlně sednout. Měly by být propojeny se sprchami, zajištěna ventilace vzduchu, nainstalovány sušáky na vlasy a další potřeby pro největší pohodlí klientů. Samozřejmý je odpovídající počet odpadkových košů. Šatny musí být jednoduché z hlediska úklidu a vstup do nich z hygienických důvodů nesmí vést přes tělocvičnu.

### 10.6 Sprchy

Při řešení sprch je výhodné, aby k sobě byly dámské a pánské sprchy buď zády a nebo vedle sebe, protože tak mohou mít stejnou instalaci a stejný odtok nebo odpad. Tím se dá ušetřit hodně peněz.

### 10.7 Toalety

Vybavené novým zařízením, ovládané fotobuňkou. K dispozici mýdlo, ubrousky na osušení nebo fukary.



## **10.8 Bar**

Má být dobře viditelný, nasvícený, vybavený stolky, židličkami a zásoben širokou nabídkou různých osvěžujících nápojů. V nabídce má být pití jak ochucené, tak i čistá voda, spíše neperlivá nebo jemně perlivá. Samozřejmostí jsou proteinové a sacharidové nápoje a také zakoupení čerstvě udělaného ovocného džusu. K vybavení patří lednička a dřezy na mytí použitého nádobí.

## **10.9 Obchůdek**

### **10.9.1 Suplementy**

Od dob, kdy v padesátých letech Joe Weider přišel se svými prvními proteinovými tabletami a práškem na získání svalové hmoty, uběhlo již mnoho let a trh s těmito doplňky se neuvěřitelnou rychlostí rozrostl a stal se velkým businessem. Nabízené doplňky používá široká sorta lidí, jak sportovci zaměřeni na vytrvalostní sporty, tak i bodybuildři, kteří se soustředí jen na nabírání svalové hmoty. V nynější době je na trhu nepřehledné množství firem, které tyto doplňky vyrábějí. Suplementy nezabírají tolik místa, ani nepotřebují přílišnou péči a lidé je stále užívají, takže je velmi výhodné je v centru nabízet. Nebudou zajisté hlavním příjmem, ale alespoň nám pomohou zaplatit účty za elektřinu nebo telefon.

### **10.9.2. Oblečení**

Snahou je prodej oblečení s logem našeho centra. Nejde jen o nákup trička, ale hlavně o následnou reklamu jeho nošením. Nabídka má obsahovat i pomůcky na posilování, např. pásky, rukavice, háky, oblečení na cvičení, různé druhy tepláků, triček, mikin a kraťasů. Věci pro bojové sporty – rukavice, chrániče, bandáže jsou součástí nabídky.

## **10.10 Kancelář**

Kancelář je neodmyslitelnou součástí centra. Při příchodu nového zákazníka je velmi důležité provést seznamovací pohovor právě zde. V centrech, kde kancelář není, se prvotní rozhovor provádí u pultu nebo baru, což je velmi nesoukromé, nepohodlné a nepůsobí to příliš profesionálně. Po provedení nového zákazníka po centru přijdeme zpět k baru, odkud může po poděkování snadno odejít. Ale v kanceláři, kde je dostatek soukromí a času se klientovi můžeme věnovat, popsat veškeré potřebné věci a v klidu odpovědět na dotazy. Nemusí být příliš velká, stačí jeden stůl, dvě, tři židle, počítač, tiskárna a pár doplňků. Je však důležité, aby byla pohodlná a zákazník se zde cítil jako doma. Neméně důležité je i její umístění ve

fitcentru. Vhodná je poloha blízko vchodu, recepce nebo baru. Výhodná je z jedné strany prosklená, abychom viděli přicházející a měli přehled, kdo se v centru pohybuje. Dobře působí, není-li přehnaně vyzdobená. Stačí dvě hezké fotky nebo plakáty, na kterých nemusí být přehnaní svalovci, protože do centra budou chodit i lidé, kteří mají ze své postavy komplexy. Pořádek v kanceláři je samozřejmostí.

### **10.11 Vchod do centra**

Vchod má ústít k recepci nebo baru. Dobrou věcí je, aby odtud zákazník viděl do tělocvičny a měl přehled, kdo se tam právě nachází.

### **10.12 Tělocvična**

Musí být naprosto oddělená od posilovny, nejlépe velkými skleněnými tabulemi, které hluk z posilovny tlumí. Součástí vybavení jsou velká zrcadla, míče na cvičení, podložky pod tělo a spinningová kola. Využívá se hlavně na cvičení aerobiku, power jógy, step aerobiku, dětského aerobiku, zdravotního cvičení, Pilátes, tanečního Hip-Hopu a jezdil by se zde i indoor cycling. Je důležité, aby zde byla vhodná podlaha, vždy čistá a připravená.

Jednou z nejdůležitějších složek při cvičení je samotná instruktorka, na jejíž výběr klademe důraz. Musí nejen znát teorii cvičení, mít dokonale zvládnutý každý cvik a sestavy, ale musí samozřejmě i dobře vypadat, mít vhodnou postavu, být energická a umět předávat svou energii ostatním.

Tělocvična by mohla sloužit i jako přednášková místnost. Přednášky spojené s problematikou fitness a wellnes by byly určitě zajímavé.

### **10.13 Tělocvična pro bojové sporty, ring**

Tato tělocvična je vyhrazena pouze pro bojové sporty. Byl by zde speciální povrch, určený přímo pro tyto sporty, dále boxovací pytle různých velikostí a tvrdostí. Místnost by sloužila nejen judistům, boxerům, ale i kick-boxerům a muay thai, takže by zde byly k dispozici různé typy lapů a pomůcek na techniku kopů. Doplněna by byla i standardním ringem.



### **10.14 Solárium**

V nabídce jsou různé typy solárií horizontálních a vertikálních, od běžných, přes solária pro severské typy, po turbo solária, s nástřikem kůže různou solární kosmetikou, která je v nabídce centra.

### **10.15 Sauna**

Neodmyslitelnou částí dobrého centra je sauna. K využití by mělo být několik typů, protože někteří lidé nedokáží zvládat vysoké teploty. Proto bych navrhoval do centra instalovat klasickou saunu, kde se teploty pohybují kolem 80°C i infrasaunu, která je v saunování a regeneraci inovací. Je vhodná pro lidi hůře snášející vyšší teploty. Infrazáření proniká až ke kloubům a tak snižuje bolestivost a svalové napětí. Je dobrá při redukci váhy, odstraňování celulitidy, při vyplavování různých zplodin z organismu a je to velmi příjemný prostředek při regeneraci. U saun musí být sprchy se studenou vodou.

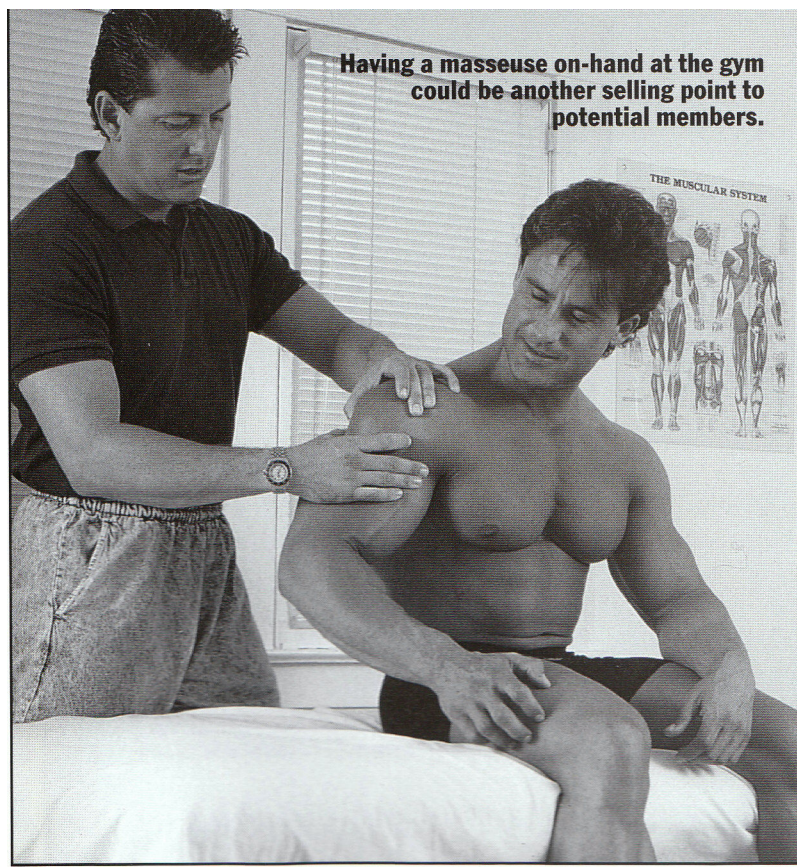
### **10.16 Bazénky, vířivky**

V suterénu centra bych navrhoval bazén a místnost, kde by byly k dispozici vířivé vany a jakuzi. Je známo, že při plavání se střídá napětí s uvolněním a rovnoměrně se zatěžují velké svalové skupiny. Plavání zajišťuje dostatečnou kloubní pohyblivost a odlehčuje dolním končetinám a páteři. Dalšími jeho klady je zlepšení krevního oběhu, posilování pomocných svalů dýchacích, otužování a celkové zlepšení nálady. Vířivé vany a jakuzi pomáhají při regeneraci, uvolňují svalová napětí a pomáhají relaxovat.

### **10.17 Masáže**

V rámci rehabilitace musí být zajištěny masáže. V optimálním fitncentru jsou to následující typy :

- sportovní masáže
- rekondiční masáže
- aromaterapie
- masáže lávovými kameny
- fyzioterapie
- japonské shiatsu



Obrázek č. 12 Masáž cvičence ( RAVELLE, L., 2000 )

## 11 OSOBNÍ PŘÍSTUP

I přes tak rozsáhlé akce, které jsem popisoval výše, musí být zachován osobní přístup k zákazníkovi. Velmi důležitým faktem při jejich získávání je to, co vidí a slyší. Potřebují ujistit, že dělají správnou věc, že jim opravdu dokážeme pomoci a v některých případech i zaručit, že se jim nebude nikdo smát nebo jim něco prikazovat.

Důležitou věcí při příchodu nového zákazníka je potřesení rukou a představení se. Poté vezmeme nováčka na prohlídku centra. Ukážeme mu zázemí, stroje, místnosti a vše potřebné. Seznámení s centrem provádíme v klidu, nepospícháme, odpovídáme na veškeré jeho dotazy a snažíme se o vzájemné poznání. Následně se vrátíme do kanceláře, kde v rozhovoru pokračujeme. Provedeme seznámení s provozním řádem, návštěvními hodinami, aktivitami, které naše centrum nabízí a ceníkem. Tyto informace poskytneme zákazníkovi i v tištěné formě, aby se mohl doma v klidu rozmyslet.

Zákazníci se u nás musí stále cítit jako doma, nesmí být stresováni nebo nuceni k nadlidským výkonům. Trénink má být přiměřeně namáhavý s ohledem na zákaznicko přání. Musíme si uvědomit, že to není vojenský výcvik. Při požádání zajistíme osobního trenéra, což je u začátečníků samozřejmé. Pro trenéra je to sice rutina, ale trénink nováčka vyžaduje neustálou kontrolu pohybů, dýchání a přetěžování. Během tréninku minimálně 3x přijde za cvičencem a zeptá se ho, zda je vše v pořádku. Důležitým aspektem je cvičence povzbuzovat a psychicky podporovat.

Trenér si o cvičenci zjistí veškeré potřebné údaje, získá osobní míry, vede záznamy o jeho pokrocích a nadále sestavuje plán přesně na tělo, aby společně dosahovali co nejlepších výsledků k maximální spokojenosti zákazníka. Dobré výsledky cvičence nadále motivují. V opačném případě, tj. špatným vedením, návštěvník nedosahuje požadovaných výsledků a mohou se mu přivodit zdravotní problémy.

Každý člověk je individualita, cvičení se věnuje jinak než druhý a výsledků dosahuje jinými cestami. I to je třeba respektovat. Někteří naprosto věří svému trenérovi a jeho metodám, odevzdají se do jeho rukou a řídí se jeho pokyny. Jiní návštěvníci už mohou mít své zkušenosti, vyzkoušené metody a rady trenéra nepotřebují. Někteří zákazníci se zde scházejí se svými přáteli, soutěží spolu, baví se a posilovna je pro ně místem k dobrému odreagování. Jsou ale i tací, kteří se stydí, požádají o radu, cvičí raději v ústraní a všímají si jen sami sebe. Jiná skupina lidí

hledá hlavně léčebně zaměřené cvičení, nejde jí o velké nárůsty svalové hmoty, ale především o zlepšení špatných pohybových návyků. A v neposlední řadě jsou tu i jedinci, kteří věří, že zázračná pilulka nebo nápoj jim zaručí úspěch bez cvičení.

Jak jsem naznačil, zákaznické spektrum je velmi rozdílné a je tedy i rozdílná aplikace přístupu ke každému z nich. Cvičitelé musí být dobří posluchači a trochu i psychologové. Měli by lidem trpělivě naslouchat, říci svůj názor na daný problém a zkusit poradit. Např. zákazník řekne, že jeho sestra studuje medicínu. Instruktor si to zapamatujte a o pár týdnů později se zeptá, jak se jeho sestře daří. Zákazník uvidí zájem a pozná, že není jen další tvář v řadě.

## **12 ZAMĚSTNANCI CENTRA**

Veškerý personál musí vystupovat slušně, vstřícně a profesionálně, protože tím dělá reklamu a zaručuje dobrou pověst centra. Zaměstnanci by neměli být 100% „body buildery“, nepůsobí to na zákazníky až tak dobrým dojmem. Jejich postava má být sportovní, vypracovaná a po fyzické stránce hodně nad průměrem. Instruktoři se v kondici udržovat musí, ale je jasné, že zákazník má přednost před jejich individuálním tréninkem. Pracovníci musí být vyškolení ve svém oboru, mají mít dobré komunikační schopnosti, být příjemní, ochotni poradit a odborně se zákazníkovi věnovat. Samozřejmostí je několikaletá praxe a nastudování publikací o zdravém životním stylu, fitness a body buildingu. Také není na škodu, má-li instruktor licenci jako výživový poradce nebo masér. Spokojení zákazníci doporučí ostatním dobré služby našeho centra, profesionální přístup a odbornost instruktorů.

Trenér musí být vhodně oblečen, tzn. sportovně (sportovní obuv, tepláky, tričko, popřípadě mikina). U obsluhy baru, vyřizující telefonáty nebo i jiná přání zákazníků, je naopak sportovní oblečení nežádoucí. Měla by budit spíše dojem diplomata.

Trenéři mají dobré kontakty na firmy, vyrábějící posilovací stroje. Mohou tedy dobře poradit zákazníkovi, na kterou se obrátit při zařizování domácí posilovny.

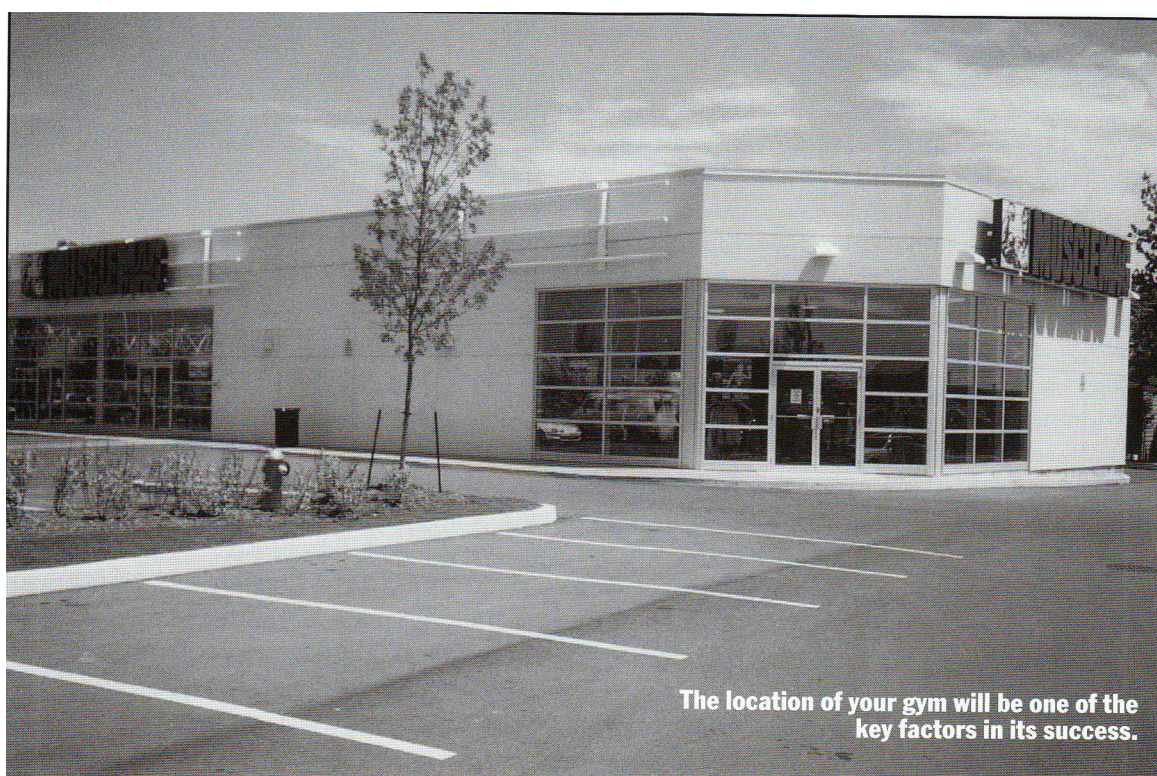
## **13 LOKACE CENTRA**

Většina lidí si přeje mít fitcentrum ve středu města. Je to lukrativní místo vzhledem k umístění obchodů, nabídky práce a soustředění městské hromadné dopravy. Nese to však sebou i problémy, např. vysoký nájem nebo poplatky za parkovné. Další



možností je umístění v okrajových částech města. Důležitostí je zajištění městskou dopravou a dostatkem místa pro parkování . Dobré je mít poblíž záchytný bod, např. supermarket, který lidé hodně navštěvují a přitom si všimnou naší reklamy. Další funkcí tohoto záchytného bodu je i snadné telefonické vysvětlení naší polohy. Výhodou umístění v okrajových částech města je nižší nájem.

Otázkou je i velikost centra. Je-li určené pouze k posilování, stačí menší prostor a i s tím se dají dělat velké věci. V mém případě, kdy navrhuji optimální model, bych potřeboval prostory velké, nejlépe dvoupatrové. Nevýhodou nemusí být ani budovy s pilíři a podpěrami, které se dají využít k zakotvení strojů a pověšení pomůcek.



Obrázek č. 13 Pohled na umístění centra ( RAVELLE, L., 2000 )

## 14 REKLAMA

### 14.1 Internet

Internetové stránky jsou v dnešní době neopomenutelnou součástí reklamy. Proto je důležité touto cestou poskytovat veškeré potřebné informace, jako je lokace centra, otevírací doba, ceník, nabízené služby, personál s přiloženými fotografiemi a také fotogalerie centra pro dobrou představu velikosti, vybavenosti, prostředí a nabízených služeb. Nutností jsou kontaktní čísla a možnost komunikace pomocí e-mailu. Tímto způsobem lze objednat permanentky, rezervovat saunu, solárium, bazénky nebo

cokoliv jiného. Na stránky umístíme i historii centra, případné úspěchy svěřenců, rady návštěvníkům ( např. jak zůstat fit i o dovolené nebo prázdninách, jak může obezita podporovat vznik rakoviny, různé jídelníčky a jiné ), chystané akce, zajímavosti, které si lidé rádi přečtou ( např. počet registrovaných návštěvníků nebo počet shozených kil všech cvičenců dohromady ). Nainstalované webové kamery ve fitcentru, které by ukazovaly návštěvnost, by byly zajímavou novinkou. Použití kamer by bylo uvedeno do provozu pouze se souhlasem cvičících.

#### **14.2 Noviny a časopisy :**

Velmi efektivní je dát reklamu do místního novinového tisku. Musíme si předem rozmyslet, kolik chceme za reklamu zaplatit. Malá reklama bude sice levná, ale ne tak dobře viditelná a neupoutá tolik zájmu. Je lepší si připlatit a reklamu zvýraznit. Nesmí zatěžovat zbytečnými informacemi, proto uvedeme jen ty nejdůležitější, hlavně číslo telefonu nebo jiný kontakt. Můžeme ji umístit i do časopisů věnujících se fitness, wellness a kulturistice. Jsou sice celorepublikové, ale alespoň na sebe upozorníme a lidé nás mohou navštívit při svých cestách.

#### **14.3 Plakáty, poutače :**

Tato forma je také hodně efektivní. Po dohodě můžeme plakáty umístit do obchodů se sportovními potřebami, do jídelen se zdravou výživou, na sportovní akce nebo je rozlepit po městě na frekventovaná místa, abychom oslovili co nejširší klientelu. Plakát má být přiměřeně velký, dobře čitelný i z větší dálky, musí být zdůrazněno místo, kde se centrum nachází, telefonní číslo, popřípadě email. Doplňme ho vkusným obrázkem nebo siluetou postavy.

#### **14.4 Fotografie**

Velkým lákadlem mohou být fotografie našich dobře vypadajících svěřenců. Je možné si fotografování domluvit pro časopis zabývající se fitness a kulturistikou. V tomto případě je důležité, aby na fotografiích bylo vidět jméno našeho centra. V tělocvičně umístíme velký nápis s logem, které se na nich objeví. Další možností je tričko nebo oblečení s názvem centra, které má cvičenec při fotografování na sobě. Logo má být jednoduché, dobře čitelné ve spojení s dokonalým designem.

## 14.5 Doporučení

Tento typ reklamy nás nestojí nic. Spokojený zákazník doporučí naše centrum kamarádovi a ten zase jinému. Proto budu níže popisovat různé výhody pro ty, kteří přivedou nové zákazníky.

## 15 NÁVŠTĚVNOST

### Začátek nového roku

Po příchodu nového roku bývají centra přeplněná k prasknutí. Lidé si dávají nová předsevzetí, chtějí zhubnout po Vánocích a lépe vypadat. Toto nadšení ale zhruba po měsíci opadá. Mnozí zjistí, že je to příliš velká dřina a nechají toho.

### Začátek jara

Další čas, kdy jsou centra velmi solidně naplněná. Každý chce udělat něco pro svou kondici a ženy rychle zhubnout do plavek. Toto období trvá zhruba 3 měsíce.

### Od poloviny července do konce srpna

Většina lidí je na dovolených nebo relaxují.

### Příchod podzimu

Lidé si po dovolených nebo prázdninách začnou uvědomovat, že celé léto pro své zdraví nic neudělali a snaží se to dohnat nyní.

### Prosinec

Blíží se Vánoce, vánoční horečka, shánění dárků a o fyzické námaze v posilovně nemůže být ani řeč.

## 16 ZAHÁJENÍ PROVOZU CENTRA

Máme v podstatě dvě možnosti, jak zahájit provoz našeho centra.

### První možnost

Připravíme dokonalou párty, mnoho dobrého jídla, pití, zábavy a tak dále. V tomto případě mohou přijít i lidé, kteří o cvičení nemají zájem. Využijí pohoštění, nadělají nepořádek a efekt nemusí být v žádném případě takový, jaký jsme očekávali.

### Druhá možnost

Tento způsob je výhodnější. V místním tisku nebo na letácích oznámíme, že otevíráme nové centrum a na budovu vyvěsíme velký transparent. Samozřejmě připravíme vhodné občerstvení, pustíme příjemnou hudbu, provedeme přítomné centrem, odpovíme na veškeré dotazy a přiblížíme služby, které centrum nabízí. Budou zde i jedinci, kteří o otevření vědí už dlouho, těší se na něj a přijdou rovnou cvičit, což není

vůbec na škodu. Vytvářejí to pravé prostředí fitness a wellness a my jsme získali první zákazníky.



## 17 OPTIMÁLNÍ CENTRUM

### 17.1 Permanentky

Samozřejmostí je nabídka permanentek pro zákazníky a to jak samotné permanentky na vstup do posilovny, tak i permanentky na nápoje, do sauny, solária atd.

#### 17.1.1 Permanentky do posilovny

✓ 1 vstup	70 Kč
✓ Na 1 měsíc	700 Kč
✓ Na 3 měsíce	1550 Kč
✓ Na 6 měsíců	2700 Kč
✓ 1 rok	4700 Kč

#### 17.1.2. Permanentka na nápoje

✓ 1 iont. nápoj	10 Kč
✓ 15 iont. nápojů	130 Kč
✓ 30 nápojů	250 Kč
✓ 45 nápojů	390 Kč
✓ 60 nápojů	530 Kč

#### 17.1.3. Permanentka na solárium

✓ 1 min.	7 Kč
✓ 50 min.	320 Kč
✓ 100 min.	620 Kč
✓ 150 min.	900 Kč
✓ 200 min.	1200 Kč

#### 17.1.4. Permanentky do infrasauny

✓ 1 vstup ( 40 min. )	70 Kč
✓ 100 min.	130 Kč
✓ 200 min.	250 Kč

- ✓ 300 min. 390 Kč
- ✓ 400 min. 530 Kč

#### 17.1.5. Permanentky do bazénku a vířivky

- ✓ 1 návštěva 40 Kč
- ✓ 10 návštěv 320 Kč
- ✓ 20 návštěv 650 Kč
- ✓ 30 návštěv 950 Kč
- ✓ 40 návštěv 1300 Kč

### 17.2 Slevy a akční nabídky

- ✓ Slevy na permanentky pro stálé zákazníky
- ✓ Víkendové slevy
- ✓ Slevy pro studenty, ženy na mateřské dovolené, seniory a pro ZTP
- ✓ Měsíční akce ( např. při získání nového zákazníka, který si zakoupí permanentku, dostane stálý zákazník následnou slevu na vlastní permanentku 50% )
- ✓ Slevy při nákupu většího množství zboží nebo suplementů
- ✓ První návštěva centra zdarma
- ✓ “Sběratelské” slevy – při nákupu 4 tříměsíčních nebo 2 šestiměsíčních permanentek, které by si zákazník uchoval a předložil, by následně získal 1 tříměsíční permanentku zdarma
- ✓ Slevy pro zaměstnance podniků
- ✓ Slevy pro školy ( např. místo hodin tělocviku návštěva centra )
- ✓ Slevy pro sportovní kluby
- ✓ Vstup do klasické sauny v ceně vstupu do centra
- ✓ Vánoční slevy

### 17.3 Další služby pro zákazníky

- ✓ Služba na hlídání dětí pro cvičící maminky ( dětský koutek )
- ✓ Možnost předplacení a přístup do fitcenter nejen v Liberci, ale i v dalších severočeských městech, kde se centra nachází

- ✓ Sestavení jídelníčku
- ✓ Sestavení tréninkového plánu
- ✓ Měření složení těla pomocí bodystatu
- ✓ Laboratorní měření

#### **17.4 Cvičení pro děti**

Důležitým prvkem pro centrum je zaměření na mládež, pro kterou jsou určeny jiné druhy cvičení. Vysoká odbornost a dostatečná péče by byly zajištěny přítomností speciálního lékaře a zvláštního trenéra, protože každá věková skupina vyžaduje jiný přístup a volbu potřebných cviků. Cvičení, zaměřené na zdravý životní styl a správné držení těla, by bylo prováděno hravou formou, která by děti bavila. V úvahu by přicházela i finanční úleva pro sociálně slabší jedince. Cvičení rozvíjí děti po fyzické i psychické stránce, tím pádem by se staly mnohem odolnější, samostatnější a vyrůstaly by zdravě.

#### **17.5 Cvičení pro rodiny a veřejnost**

Je potřeba se zamyslet i nad cvičebními programy pro celé rodiny, které by pomáhaly odbourávat špatné vztahy v rodině, přispívaly by k dobré komunikaci mezi jejími členy a podporovaly zlepšení zdravotního stavu a životního stylu.

Seznámit rodiny s veškerými službami, které centrum nabízí, zapojit málo aktivní jedince do pohybových aktivit, přiblížit jim jejich význam a kladný dopad na život. Hlavním cílem by bylo pochopit zdraví jako sjednocení ducha, mysli a těla.

Veřejnost by mohla využívat rad, kam se v okolí dá nejlépe a nejbezpečněji vyrazit na kolo, jogging nebo zdravotní vycházku. Instruktoři by měli trasy podrobně znát a informovat, které jsou vhodné pro různě náročné jedince nebo rodiny s dětmi.

### **18 DALŠÍ SPECIALITY A ZAJÍMAVOSTI, KTERÉ BY CENTRUM MĚLO NABÍZET**

Jedním z hlavních důvodů, proč lidé začínají centra navštěvovat, jsou obezita a nedostatečná kondice. Proto bych navrhl plán, který se zaměří na oba problémy zároveň. V první řadě bych začal sestavením manuálů. Každý by měl individuálně

vypsaná jídla a rozvržené kalorie tak, aby netrpěl hladu a redukovala se jeho váha. Součástí jídelníčku by byly i potravinové doplňky, určené k redukci tuků a přispívající k celkovému zlepšení zdravotního stavu. V programu by nechyběly ani typy, jak se naučit správným stravovacím návykům a udržet motivaci pro svůj cíl. K dispozici by byl samozřejmě osobní trenér, dohlízející a zodpovídající za správnost programu. Zajistil by spálení maximálního možného počtu kalorií při aerobním tréninku a budoval by aerobní zdatnost. Zpevnil a tonizoval by tělo, zlepšil flexibilitu a pomohl správně rozdělit cviky na určité svalové partie. Odborná asistence je důležitá pro rychlejší a kvalitnější dosažení výsledků. Zajímavou nabídkou, kterou by myslím ocenily hlavně ženy, je kolektivní cvičení, které motivuje k lepším výkonům a je zábavnější. Opět pod odborným dohledem. Navrhl bych program, kde se mohou všichni zúčastnění zaregistrovat a porovnávat mezi sebou své výkony, výsledky a sdělovat si dojmy prostřednictvím chatu.

### **18.1 Boot Camp**

Dalším hodně zajímavým programem pro ty, kteří mají rádi adrenalin a dobrodružství, by mohl být takzvaný Boot Camp. Jedná se o překonávání nelehkých překážek v přírodě - různé lanové dráhy, šplhání, dřevěné překážky, vodní příkopy nebo napodobenina vojenského výcviku. Pořádá se o víkendech a hlavním cílem je zvýšení sportovní výkonnosti zaměřené na svalovou sílu, pružnost, samostatnost a rychlost. Člověk se naučí postarat se sám o sebe a pozná lépe své fyzické schopnosti.

## 19 VYBAVENÍ CENTRA – CENOVÉ RELACE

### 19.1 Posilovací přístroje, nástavce, kotouče, závaží :

• Lavice nastavitelná	6 ks	56 400 Kč
• Lavice na tlaky rovná	3 ks	12 450 Kč
• Multipress	2 ks	60 000 Kč
• Butterfly	1 ks	32 700 Kč
• Hyperextenze	1 ks	8 350 Kč
• Kladka horní	1 ks	33 250 Kč
• Kladka dolní	1 ks	35 000 Kč
• Tlakový stroj na ramena	1 ks	30 700 Kč
• Lavice Sčoty	2 ks	22 800 Kč
• Zakopávání v leže	1 ks	35 300 Kč
• Předkopávání v sedě	1 ks	34 850 Kč
• Klec na dřepy	2 ks	26 700 Kč
• Leg press	1 ks	36 750 Kč
• Kyvadlo	1 ks	33 500 Kč
• Lýtka v sedě	1 ks	13 350 Kč
• Hrazda s dopomocí	1 ks	34 000 Kč
• Lýtka ve stoje	1 ks	3 000 Kč
• Leg press horizontal	1ks	52 000 Kč
• Stroj na hýždě	1 ks	33 500 Kč
• Tlaky na prsa v sedě	1 ks	34 400 Kč
• Stroj na břicho	1 ks	33 800 Kč
• Tricepsové kliky	1 ks	34 000 Kč
• Protisměrné kladky	2 ks	82 000 Kč
• Kladk. stěna 8 stanovišť	1 ks	113 000 Kč
• SISI dřepy	1 ks	7 600 Kč
• Konstrukce a bradla	1 ks	11 600 Kč
• Bench press	3 ks	31 500 Kč
• Stojan na kotouče	2 ks	5 700 Kč
• Stojan velký	2 ks	6 000 Kč
• Stojan na jednoručky	2 ks	14 000 Kč

• Stojan na obouruční	1 ks	5 000 Kč
• EZ tyč	3 ks	6 000 Kč
• Rovná tyč	3 ks	5 400 Kč
• Tyč obouruční MIDI	1 ks	4 000 Kč
• Tyč olympijská	3 ks	21 000 Kč
• Jednoručky	2 kg – 50 kg	90 000 Kč
• Nástavce	5 ks	5 000 Kč

Většinou bývá poskytována množstevní sleva ve výši 5 %. Doprava bývá v průměru kolem 10 Kč/km, též bývají poskytovány slevy od 5 % do 40 %. Montáž strojů stojí v průměru 10 000 Kč, také možnost procentuelní slevy.

#### **19.2 Aerobní přístroje :**

• Ergometr	7 ks	140 000 Kč
• Profi ergometr	3 ks	105 000 Kč
• Crosstrenažer	2 ks	60 000 Kč
• Běžecský pás	2 ks	155 000 Kč
• Veslovací přístroj	1 ks	20 000 Kč
• Stepper	2 ks	28 000 Kč

#### **19.3 Solária :**

• Horizontální	1 ks	200 000 Kč
• Vertikální	1 ks	150 000 Kč

#### **19.4 Infrasauny :**

• Pro 1 osobu	1 ks	50 000 Kč
• Pro 2 – 3 osoby	1 ks	62 000 Kč
• Pro 3 – 4 osoby	1 ks	82 000 Kč

#### **19.5 Jakuzi, vířivé vany :**

• Pro 1 osobu	1 ks	100 000 Kč
• Pro 2 osoby	1 ks	200 000 Kč
• Pro 7 osob	1 ks	420 000 Kč

Výsledná cena úplného vybavení fitness a wellness centra činí zhruba 2 970 000 Kč.

## **20 DOBA NÁVRATNOSTI**

Při ponechání výdělku 30%

Posilovací stroje a aerobní část :

Částka celkem 1 698 000 Kč

Ø denní návštěvnost 40 osob/den, placeno jednotlivým vstupným 70 Kč

$40 \cdot 70 \cdot 365 = 1\,022\,000$  Kč

$40 \cdot 70 \cdot 0,7 \cdot 365 = 715\,400$  Kč

$1\,698\,000 / 715\,400 = 2,37$  roku

Doba návratnosti za posilovací a aerobní stroje je při ponechání výdělku 30% 2,37 roku

Solária :

Částka celkem 350 000 Kč

Ø počet min./den 100min./den

Cena 1 min. 7 Kč

$100 \cdot 7 \cdot 365 = 255\,500$  Kč

$100 \cdot 7 \cdot 0,7 \cdot 365 = 178\,850$  Kč

$350\,000 / 178\,850 = 2$  roky

Doba návratnosti za solária při ponechání výdělku 30 % jsou 2 roky.

Infrasauna :

Částka celkem 194 000 Kč

Ø denní návštěvnost 5 osob/den

Vstup 70 Kč

$5 \cdot 70 \cdot 365 = 127\,750$  Kč

$5 \cdot 70 \cdot 0,7 \cdot 365 = 89\,425$  Kč

$194\,000 / 89\,425 = 2,17$  roku

Doba návratnosti za infrasaunu při ponechání výdělku 30% je 2,17 roku.

Jakuzi, výřivé vany :

Částka celkem 720 000 Kč

Ø denní návštěvnost 15 osob/den

Vstup 40 Kč

$$15 \cdot 40 \cdot 365 = 219\,000 \text{ Kč}$$

$$15 \cdot 40 \cdot 0,7 \cdot 365 = 153\,300 \text{ Kč}$$

$$219\,000 / 153\,300 = 4,7 \text{ roku}$$

Doba návratnosti za jakuzi a vířivé vany při ponechání výdělku 30% jsou 4,7 roku



## 21 ZÁVĚR

Téma jsem si vybral z tohoto důvodu : myslím si, že fitness a wellness jsou v naší republice na nízké úrovni. Pokouším se najít mezery v nabídce center, zjistit veškeré nynější trendy a aplikovat je do mého optimálního modelu. Zjistit nároky a požadavky lidí a jejich možnosti jak časové, tak finanční. Vytvořit optimální model centra, ale nejen samotného centra, lokalizovaného pro jednu určitou čtvrť v Liberci, ale jako komplex center v republice, nabízejících veškeré dostupné služby. I proto spolupracuji s lidmi z USA, protože fitness a wellness jsou v jejich zemi na úplně jiné úrovni než u nás. Chci se pokusit naše centra pozvednout, vylepšit a přiblížit lidem z jakékoliv sociální skupiny.

## 22 SEZNAM LITERATURY

*Bally total fitness* [online]. 2007 [cit. 2008-01-13]. Dostupný z WWW:  
<<http://east.ballyfitness.com/>>.

*Držení těla* [online]. 2002-2008 [cit. 2008-01-13]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.cvicime.cz/cviceni-praha-2005/anatomie/rovne/uvod.html>>.

*JJUMP, the First Ever Fitness System for Children, Released Today* [online]. 2007 [cit. 2007-01-13]. Dostupný z WWW:  
<[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0EIN/is\\_2004\\_March\\_18/ai\\_114369599](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0EIN/is_2004_March_18/ai_114369599)>.

JORDAN, Peg. *How Do Americans View Exercise?* [online]. 2007 [cit. 2007-01-13]. Dostupný z WWW:  
<[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0675/is\\_4\\_19/ai\\_76693614](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0675/is_4_19/ai_76693614)>.

*Level 3 Securities Announces CSGU to Launch Revolutionary Fitness System* [online]. 2007 [cit. 2008-01-13]. Dostupný z WWW:  
<[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_pwwi/is\\_200503/ai\\_n11847996](http://findarticles.com/p/articles/mi_pwwi/is_200503/ai_n11847996)>.

*Muscle & Fitness : Svět fitness* [online]. 2001 [cit. 2008-01-13]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.muscle-fitness.cz/index.phtml?go=svetfit>>.

NOVOTNÝ, Ivan, HRUŠKA, Michal. *Biologie člověka pro gymnázia*. 3. vydání Praha : Fortuna, 2003. 240 s. ISBN 80-7168-819-3.

prof. MUDr. ROKYTA, Richard, DrSc., doc. MUDr. MAREŠOVÁ, Dana, CSc.  
MUDr. TURKOVÁ, Zuzana. *Somatologie pro SZŠ a VZŠ*. 3. vydání Praha : Eurolex Bohemia, s. r. o., 2003. 264 s. ISBN 80-86432-49-1

RAVELLE, Lou. *Gym biz starting and running your own gym for profit*. 1. vydání Sarasota : Book world services, 2000. 94 s. ISBN 1-55210-019-7.

TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 4. vydání Praha : ARSCI, 2004. 266 s. ISBN 80-86078-41-8.

*YMCA : About YMCA* [online]. 2004 [cit. 2008-01-14]. Dostupný z WWW:  
<[http://www.ymca.net/about\\_the\\_ymca/](http://www.ymca.net/about_the_ymca/)>.

## **23 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1... Anketa

Příloha č. 2 ... Letáky s nabídkou fitcenter v Liberci

Příloha č. 3 ... Katalog doplňků sportovní výživy

Příloha č. 4 ... Solární kosmetika

## **Příloha č. 1**

### **Anketa**

<b>Pohlaví :</b>	Žena Muž	<b>Věk :</b>	10 - 20 21 - 30 31 - 40 41 - 50 51 – a více
<b>Vaše práce :</b>		<b>Zajímáte se o fitness či wellnes :</b>	Ano Občas Ne
<b>Rodinný stav :</b>			
<b>Jak dlouho už cvičíte :</b>	0 – 1 rok 1 – 3 roky 3 – 5 5 – a více	<b>Kolikrát týdně cvičíte :</b>	jednou dvakrát třikrát čtyřikrát pět a více krát
<b>Z jakých důvodů cvičíte :</b>	Hubnutí Nabírání svalové hmoty V rámci tréninku Vyrýsování postavy Získání síly	<b>V kterou denní dobu chodíte cvičit :</b>	dopoledne ( 8 – 12 ) po obědě ( 12 – 14 ) odpoledne ( 14 – 17 ) navečer ( 17 – 22 )
<b>Jak dlouho trvá Vaše návštěva centra :</b>	30 min. – 1 hod. 1 hod. – 2 hod. 2 hod. – 3 hod. 3 hod. – 4 hod.	<b>Jak daleko jste ochotni do centra dojíždět :</b>	0 – 5 min. 5 – 15 min. 15 – 30 min. 30 – 60 min.
<b>Zajímáte se o zdravý životní styl? Pokud ano, o jakou položku nejvíce :</b>	Výživa a pitný režim Každodenní pohyb Péče o pokožku Masáže Sauna Jiný ( uveďte prosím jaký )	<b>Jste spokojeni s množstvím fitness a wellness center v Liberci :</b>	Ano Částečně Ne
<b>Jste spokojeni se službami, které Vám Vaše centrum poskytuje :</b>		<b>Co je pro Vás rozhodující při výběru centra :</b>	

Ano  
Částečně  
asistence )  
Ne

)

**Jaké služby využíváte  
nejvíce a máte nejraději :**

Posilovna  
Rehabilitace  
Sauna  
Solárium  
Masáže  
Jiné ( uveďte jaké )

Cena za vstup  
Pracovníci ( osobní přístup a odborná

Prostředí a další cvičící ( návštěvnost )  
Zařízení ( přístroje, činky, kardio přístroje

Výběr suplementů

**Kolik jste ochotni měsíčně  
zaplatit :**

0 – 500 Kč  
500 – 1000 Kč  
1000 – 2000 Kč  
2000 – 3000 Kč  
3000 – a více

Velmi Vám děkuji za Váš drahocenný čas a pomoc při vyplňování tohoto dotazníku.

Ondřej Šnopl  
TUL, Fakulta tělesné výchovy  
Sportovní management, 3. ročník

Příloha č. 2

**www.fithadrak.cz**

**FIT**  
**STUDIO Hadrák**

**fit studio**

vstupné (víkend) 80,- (55,-)

měsíční (student) 700,- (600,-)

měsíční (od 7-14hod) 500,-

roční (student) 5500,- (5000,-)

10 x vstup 700,-

20 x vstup 1300,-

**aerobní sál**

vstupné 70,-

10 x vstup 650,-

20 x vstup 1200,-

**Grün cycling (spinningový sál)**

vstupné 90,-

10 x vstup 850,-

20 x vstup 1600,-

**turbo solarium**

1 minuta 8,-

50 minut 375,-

100 minut 700,-



**První trénink ve fit studiu ZDARMA**  
**Happy hours (11 - 14hod) 55,-**  
**vstup je časově NEOMEZEN!!!**

SOUKENNÉ NÁMĚSTÍ 115  
 (BÝVALÝ OD ATLAS)  
 tel.: 485 340 622

**Pondělí - Pátek 7:00 - 22:00 hod.**  
**Sobota - Neděle 8:00 - 21:00 hod.**

Obrázek č. 1 Nabídka Fit Studia Hadrák ( HADRÁK, 2007 )

	8.30-9.30	9.45-10.45	15.15-16.15	16.30-17.30	17.15-18.15	17.45-18.45	18.30-19.30	19.00-20.00
Po	POWER YOGA DITA			POWER YOGA DITA	GRUN CYCLING PETR	PILATES- BALLANTES ANDREA	GRUN CYCLING PETR	PILATES- BALLANTES- PÁSY ANDREA
Út				ZDRAVOTNÍ YOGA DITA		BODY FORM DITA		KICK-BOX RADEK
St	POWER YOGA DITA	YOGA PRO TĚHOTNÉ DITA		AEROBIK 1.ST. ZŠ ANDREA	GRUN CYCLING PETR	KALANETIKA DITA	GRUN CYCLING PETR	PILATES- BALLANTES- PÁSY ANDREA
Čt				KALANETIKA DITA		HIP - HOP ŠTĚPÁNKA		KICK-BOX RADEK
Pá	POWER YOGA DITA			PILATES- BALLANTES ANDREA	17.30 – 18.30 GRUN CYCLING PETR			
So								
Ne								

RESERVACE NA TEL.: 485 340 622 VSTUPNE OD 60,- Kč

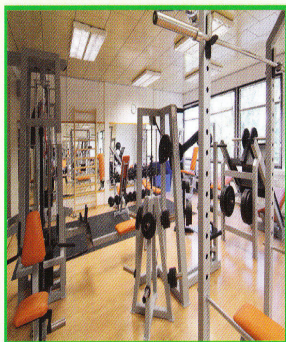
Obrázek č. 2 Rozvrh cvičení Fit Studia Hadrák ( HADRÁK, 2007 )



## FITNESS CENTRUM

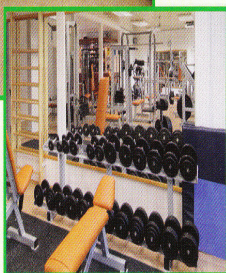
### Fitness

Velice rádi Vás uvítáme v našem fitness, které je vybaveno moderními stroji značky Classic Gym a Kettler. Vybavení naší posilovny umožňuje procvičení všech svalových skupin. Fitness je určeno pro všechny věkové kategorie mužů i žen. Každému na tělo sestavíme individuální tréninkový program. Začátečnickům ochotně poradí instruktoři fitness a pomohou Vám vybrat ze široké nabídky suplementů a doplňků stravy.



### Infrasauna

Inovace v oblasti saunování a regenerace. Kabiny jsou vhodné k saunování, prevenci a relaxaci. Infrasauna je vhodná pro osoby, které hůře snášejí vysoké teploty. Snižuje svalové napětí a bolest kloubů. Pomáhá při redukci váhy a odstraňování celulitidy. Nabízíme Vám příjemné prostředí pro soukromé saunování.



## AMBULANCE REHABILITACE

Tel.: 48 24 29 824  
Mobil: 603 74 06 70

## FITNESS CENTRUM

Tel.: 48 24 29 830  
Mobil: 724 09 52 77



MEDEA THERAPY spol. s r.o.

Na Pískovně 565/9

Staré Pavlovice

460 14 Liberec 12

[www.medeatherapy.cz](http://www.medeatherapy.cz)

mail: [medeatherapy@volny.cz](mailto:medeatherapy@volny.cz)

## MEDEA THERAPY

Nestátní zdravotnické zařízení

## AMBULANCE REHABILITACE

a fyzikální medicíny  
pro děti a dospělé



## MEDEA THERAPY

## FITNESS CENTRUM

Obrázek č. 3 Nabídka fitcentra Medea Therapy ( Fišer Fitness ) ( FIŠER, 2007 )



## BAZÉN LIBEREC - ZÁKLADNÍ CENÍK platný od 1.1.2007

BAZÉN	PONDĚLÍ - PÁTEK							SOBOTA, NEDĚLE, SVÁTKY				
	do 14.00	od 14.00				od 20.15	celodenní	1h	1h 30min	2h	3h	celodenní
	1h	1h	1h 30min	2h	3h	1h						
dospělí	50	60	70	80	90	50	120	70	80	90	100	120
důchodci	40	60	70	80	90	40	120	70	80	90	100	120
děti a studenti	40	40	50	60	70	40	90	50	60	70	80	90

R-klub	PONDĚLÍ - PÁTEK	SO, NE, SVÁTKY
	2h	2h
	do 14.00	od 14.00
dospělí	600 + 30 Kč/os, 250 každá další hodina	700 + 30 Kč/os, 250 každá další hodina
od 14.00	700 + 30 Kč/os, 250 každá další hodina	

SAUNA	PONDĚLÍ - PÁTEK	SO, NE, SVÁTKY
	2h	2h
	do 14.00	od 14.00
dospělí	70	80
důchodci	50	80
děti a studenti	50	70

PERMANENTKY		bazén + sauna				
	1 měsíc	1/4 roku	1/2 roku	3/4 roku	1 roku	
dospělí	550	1000	1900	2900	3700	
důchodci, studenti	500	800	1450	2150	2850	
		bazén + sauna + posilovna, aerobik				
dospělí	800	2000	3800	5800	7400	
důchodci, studenti	800	2000	3800	5800	7400	

PERMANENTKY		posilovna, aerobik	
Délka 1 lekce	Návštěv	Platnost	Cena
90 minut + 30 minut BONUS	10	neomezená	700
	30	neomezená	1800
		Spinning	
Délka 1 lekce	Návštěv	Platnost	Cena
60 minut + 60 minut BONUS	10	neomezená	1000
	30	neomezená	2500

WELLNESS – jednotlivé vstupné			
	Cena	Platnost	Celkový čas
posilovna	80	90 min + 30 min BONUS	120 min
aerobní sál	60	60 min + 30 min BONUS	90 min
	80	90 min + 30 min BONUS	120 min
spinning	110	60 min + 60 min BONUS	120 min
dětský aerobik	30	60 min	60 min
	40	90 min	90 min

SOLÁRIA	1 žeton	Cena
	TURBO	
	3 min	40
solárium ve Wellness	5 min	40

SLUNEČNÍ LOUKA	PO - NE 10 - 18 hod	Cena
	Dospělí	100
	Důchodci, studenti	60
CELODENNÍ VSTUPNÉ		

Pozn.: Všechny ceny jsou uvedeny v Kč včetně DPH.

**KONTAKTY:** Tel. 485 103 010, fax: 485 102 840,  
e-mail: jss@bazen-info.cz, <http://www.bazen-info.cz/>

PROVOZNÍ DOBA:	BAZÉN	WELLNESS
PONDĚLÍ - PÁTEK	10.00 - 21.45	7.30 - 21.00
SOBOTA	9.00 - 20.45	9.00 - 19.00
NEDĚLE	9.00 - 18.45	9.00 - 18.45

Obrázek č. 4 Základní ceník bazénu Liberec ( bazén Liberec, 2007 )



# WELLNESS - AEROBNÍ SÁL

**BAZÉN  
LIBEREC**

JEŠTĚDSKÁ SPORTOVNÍ spol. s r.  
provozovatel plaveckého areálu

## ROZVRH HODIN

AKTIVNÍ FORMY  
Platnost od 1. 11. 2007

	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21	21 - 22
PO						DĚTSKÝ AEROBIC 6 - 10 let Leona Roubková 15.15 - 16.15	POWER JÓGA ② Vanda Šulcová 16.15 - 17.30	AEROBIC & STEP AEROBIC ② Vanda Šulcová 17.30 - 19.00		SPINNING ① Hanka Vokatá 19.15 - 20.15	SPINNING ① Vendula Škodová 20.15 - 21.15	
ÚT	SPINNING ① Veronika Dörrová 7.30 - 8.30		STEP AEROBIC ② Iva Müllerová 9.00 - 10.30			ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ Pavel Vojáček 15.15 - 16.15	VINYASA FLOW POWER JÓGA ② Nikol Skalníková 16.15 - 17.30	STEP AEROBIC ② Lucie Sviatková 17.30 - 19.00		KOOPERATIVA SPINNING uzavřená hodina Miroslav Janouch 19.15 - 20.15		
ST	SPINNING ① Pavlna Schumpichová 7.30 - 8.30		SPINNING uzavřená hod. Miroslav Janouch 8.45 - 9.45				BODYFORM ② Vendula Škodová 16.15 - 17.30	AEROBIC & STEP AEROBIC ② Hanka Vokatá 17.30 - 19.00		SPINNING ① Marek Labuda 19.15 - 20.15	SPINNING ① Martin Müller 20.15 - 21.15	
ČT	SPINNING ① Pavlna Schumpichová 7.30 - 8.30		POWER JÓGA ② Vanda Šulcová 9.00 - 10.15		SPINNING uzavřená hod. Miroslav Janouch 11.00 - 12.00	SPINNING ① Hanka Vokatá 15.00 - 16.00	POWER JÓGA ② začátečníci Iva Müllerová 16.15 - 17.30	STEP AEROBIC ② Iva Müllerová 17.30 - 19.00		SPINNING ① Jakub Veselka 19.15 - 20.15	SPINNING ① Marek Labuda 20.15 - 21.15	
PÁ	SPINNING ① Vendula Škodová 7.30 - 8.30		PILATES & BALANCES ② Andrea Trakalová 9.15 - 10.15			ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ Pavel Vojáček 15.30 - 16.30	POWER JÓGA ② Nikol Skalníková 16.30 - 17.45	SPINNING ① začátečníci Vendula Škodová 18.00 - 19.00	KOOPERATIVA SPINNING uzavřená hod. Jarda Jiráček 19.00 - 20.00	SPINNING ① Jarda Jiráček 20.00 - 21.00		
SO			AEROBIC & STEP AEROBIC ② cvičitelky se střídají 9.15 - 10.45					SPINNING ① Pavlna Schumpichová 17.00 - 18.00				
NE		SPINNING uzavřená hod. Miroslav Janouch 8.00 - 9.00	SPINNING ① instruktoři se střídají 9.15 - 10.15					KOMBINOVANÝ BLOK (power jóga, pilates, bodyform) ② cvičitelky se střídají 17.00 - 18.15				

Vysvětlivky: ① před hodinou Spinningu je nutná rezervace Spinneru předem a vyzvednutí umístěnky na baru ve Wellness (limitovaný počet míst)  
② před touto hodinou je nutné vyzvednout si v dámské šatně umístěnku (limitovaný počet míst)

Aktuální informace najdete na [www.bazen-info.cz](http://www.bazen-info.cz), rezervace na tel. čísle 485 103 013

Obrázek č. 5 Rozvrh hodin bazénu Liberec ( bazén Liberec, 2007 )



## CENÍK SLUŽEB - Wellness

Platnost od: **1. 1. 2007**

JEDNOTLIVÉ VSTUPNÉ				
	60 min	90 min	časový BONUS	CELKOVÝ ČAS
posilovna	--	80 Kč	+ 30 minut	120 minut
aerobní sál	60 Kč	80 Kč	+ 30 minut	90 minut
spinning	110 Kč	--	+ 60 minut	120 minut
dětský aerobik	30 Kč	40 Kč	--	60 / 90 minut

### SLEVY: Posilovna, aerobik - důchodci, studenti

40 Kč/90min čistého času ve všední den DO 14<sup>00</sup> hod.  
70 Kč/90min čistého času sobota, neděle, svátky

- V rámci časového BONUSU lze využívat těchto služeb: posilovna, plavecký bazén, tobogán, vířivky, průplavový kanál, pára a sluneční louka.
- Zvláštní podmínky, režim a případnou rezervaci nutno předem dohodnout s instruktory.

PERMANENTKY				
posilovna, aerobik				
Návštěv	Cena	1x	Platnost	
10	700 Kč	70 Kč	BEZ OMEZENÍ	90 minut + 30 minut BONUS
30	1 800 Kč	60 Kč	BEZ OMEZENÍ	
Spinning				
Návštěv	Cena	1x	Platnost	
10	1 000 Kč	100 Kč	BEZ OMEZENÍ	60 minut + 60 minut BONUS
30	2 500 Kč	83 Kč	BEZ OMEZENÍ	60 minut + 60 minut BONUS

- Platba permanentek v pokladně bazénu, vystavení ve WELLNESS.
- Permanentky JSOU NEPŘENOSNÉ!

STŘÍBRNÁ KARTA	15.000 Kč/rok
----------------	---------------

- Stříbrná karta je **PŘENOSNÁ** (výhodná pro organizace).
- Držitelé stříbrné karty mají **POBYT ČASOVĚ NEOMEZEN** a mohou využívat těchto služeb: bazén, tobogán, průplavový kanál, sauna, pára, sluneční louka, posilovna a aerobní sál.

SOLÁRIUM ve Wellness	1 žeton = 5 minut = 40 Kč
----------------------	---------------------------

Další poskytované služby	zapůjčení ručníku 15 Kč konzultace (1 hodina) 120 Kč
--------------------------	---

### OTEVÍRACÍ DOBA WELLNESS

Pondělí - Pátek 7.30 - 21.00  
Sobota 9.00 - 19.00  
Neděle, svátky 9.00 - 18.45

### KONTAKT

WELLNESS 485 103 013  
BAZEN-INFO 485 103 010

[www.bazen-info.cz](http://www.bazen-info.cz)

Obrázek č. 6 Ceník služeb bazénu Liberec ( bazén Liberec, 2007 )

**WELLNESS**JEŠTĚDSKÁ SPORTOVNÍ spol. s r. o.  
provozovatel plaveckého areáluAKTIVNÍ FORMY ODPOČINKU  
Platnost od 1. 1. 2007

## CENÍK SLUŽEB

### JEDNOTLIVÉ VSTUPNÉ

	60 minut	90 minut	Časový BONUS	Celkový čas
Posilovna	---	80 Kč	+ 30 minut	120 minut
Aerobní sál	60 Kč	---	+ 30 minut	90 minut
	---	80 Kč	+ 30 minut	120 minut
Spinning	110 Kč	---	+ 60 minut	120 minut
Dětský aerobik	30 Kč	---	---	60 minut
	---	40 Kč	---	90 minut
<b>SLEVY pro důchodce a studenty (do posilovny a aerobního sálu)</b>				
Pondělí – pátek do 14.00	---	40 Kč	---	90 minut
Sobota, neděle, svátek	---	70 Kč	---	90 minut

- v rámci časového BONUSU lze využít těchto služeb:  
posilovna, plavecký bazén, tobogán, vířivky, průplavový kanál, pára a sluneční louka
- zvláštní podmínky, režim a případnou rezervaci je nutné předem dohodnout s instruktory

### PERMANENTKY

Počet návštěv	Cena	Platnost	Cena 1 návštěvy	Celkový čas jedné návštěvy
<b>POSILOVNA, AEROBNÍ SÁL</b>				
10	700 Kč	BEZ OMEZENÍ	70 Kč	90 minut + 30 minut BONUS
30	1 800 Kč	BEZ OMEZENÍ	60 Kč	90 minut + 30 minut BONUS
<b>SPINNING</b>				
10	1000 Kč	BEZ OMEZENÍ	100 Kč	60 minut + 60 minut BONUS
30	2 500 Kč	BEZ OMEZENÍ	83 Kč	60 minut + 60 minut BONUS
<ul style="list-style-type: none"><li>platba permanentky v pokladně bazénu, vystavení na baru ve Wellness</li><li>permanentky jsou NEPŘENOSNÉ</li></ul>				

### STŘÍBRNÁ KARTA

BEZ OMEZENÍ	15 000 Kč	1 rok	---	BEZ OMEZENÍ
<ul style="list-style-type: none"><li>stříbrná karta je PŘENOSNÁ (výhodná pro organizace)</li><li>držitelé stříbrné karty mají pobyt časově neomezen a mohou využívat těchto služeb: posilovna, aerobní sál, plavecký bazén, tobogán, vířivky, průplavový kanál, sauna, pára a sluneční louka</li></ul>				

### DALŠÍ POSKYTOVANÉ SLUŽBY

Solárium ve Wellness – 1 žeton (= 5 minut)	40 Kč
Zapůjčení ručníku	15 Kč
Konzultace (1 hodina)	120 Kč

#### Otvírací doba Wellness

Pondělí – pátek 7.30 – 21.00  
Sobota 9.00 – 19.00  
Neděle, svátek 9.00 – 18.45

#### Kontakt

Informace 485 103 010  
Wellness 485 103 013

Aktuální informace na [www.bazen-info.cz](http://www.bazen-info.cz)

Obrázek č. 7 Ceník wellness bazénu Liberec ( bazén Liberec, 2007 )



# SPORT CENTRUM BUDOKAN

## **FITNESS - OTEVŘENO DENNĚ 1. patro**

PO + ST + PÁ 7:00 - 22:00

ÚT + ČT 8:00 - 22:00

SO + NE 9:00 - 20:00

MOBIL 777 123 167

## **SOLÁRIUM - OTEVŘENO DENNĚ - FITNESS 1. patro**

PO + ST + PÁ 7:00 - 22:00

ÚT + ČT 8:00 - 22:00

SO + NE 9:00 - 20:00

MOBIL 777 123 167

## **BOJOVÁ UMĚNÍ - OTEVŘENO - PO - PÁ - 2. patro**

DOSPĚLÍ - PO + ÚT + ST + ČT 18:30 - 20:30

DĚTI - SKUPINA - A - PO + ST 16:30 - 17:30

SKUPINA - B - ÚT + ČT 17:00 - 18:00

DĚTI - POKROČILÍ - PO + ST + PÁ 17:30 - 18:30

MOBIL 776 022 570

## **MASÁŽE OTEVŘENO DENNĚ - POUZE NA OBJEDNÁVKU - 2. patro**

SPORTOVNÍ MASÁŽ

AROMATERAPIE

REKONDIČNÍ MASÁŽ

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

FYZIOTERAPIE

JAPONSKÉ SHIATSU

MOBIL 737 948 277

## **VÝUKA BOXU - 1. patro - FITNESS**

INDIVIDUÁLNĚ SE SOUKROMÝM LEKTOREM

NA TELEFONICKOU OBJEDNÁVKU

MOBIL 721 073 411

## **ČAJOVNA - 2. patro**

OTEVŘENO - PO - PÁ 16:00 - 21:00

MOBIL 774 222 570

## **OBCHOD PRO BOJOVÁ UMĚNÍ - 2. patro**

OTEVŘENO - PO - PÁ 16:00 - 21:00

MOBIL 774 222 570

## **MANIKÚRA - NEHTOVÉ STUDIO - 1. patro**

MOBIL 602 166 694

Obrázek č. 8 Nabídka sport centra Budokan ( Budokan, 2008 )



**KLASICKÉ PERMANENTKY (POSILOVNA + BOJOVÉ UMĚNÍ)**

Kategorie	Měsíční	Čtvrtletní	Pololetní	Roční
Pracující	650,- Kč	1800,- Kč	2900,- Kč	4800,- Kč
Studující do 30 let	580,- Kč	1650,- Kč	2600,- Kč	4200,- Kč
Mládež - bojové umění	550,- Kč	1500,- Kč	2300,- Kč	3600,- Kč
Ženy na mateřské Senioři od 60 let ZTP	500,- Kč	1350,- Kč	2000,- Kč	3000,- Kč

**JEDNOTLIVÉ VSTUPY A VSTUPOVÉ PERMANENTKY (POUZE POSILOVNA)**

KATEGORIE	Po až Pá 1x vstup	So + Ne	10 vstupů/cena 1 vstup	20 vstupů/cena 1 vstup	30 vstupů/cena 1 vstup
Pracující	70,- Kč	50,- Kč	600,- Kč / 60,- Kč	1100,- Kč / 55,- Kč	1600,- Kč / 53,- Kč
Studující do 30 let	60,- Kč	50,- Kč	550,- Kč / 55,- Kč	1000,- Kč / 50,- Kč	1450,- Kč / 48,- Kč
Ženy na mateřské Senioři od 60 let ZTP	50,- Kč	50,- Kč	450,- Kč / 45,- Kč	800,- Kč / 40,- Kč	1150,- Kč / 38,- Kč

**CENÍK - SOLÁRIUM**

první návštěva ( 3 - 20 min. )	<b>60,- Kč</b>
1 x návštěva ( 3 - 20 min. )	<b>80,- Kč</b>
10 x návštěva ( 3 - 20 min. )	<b>750,- Kč</b>

**ADRESA:**  
**SPORT CENTRUM BUDOKAN**  
TATRANSKÁ 860/7  
LIBEREC 3 - JEŘÁB, 460 01  
ZA HOTELEM IMPERIÁL - SMĚR DEPO MHD  
[WWW.BUDOKAN-CENTRUM.COM](http://WWW.BUDOKAN-CENTRUM.COM)

Obrázek č. 9 Ceník sport centra Budokan ( Budokan, 2008 )



Obrázek č. 10 Logo fitcentra a solária U Pešků ( [www.fit-centrum.cz](http://www.fit-centrum.cz) )





Obrázek č. 11 Bar fitcentra U Pešků ( [www.fit-centrum.cz](http://www.fit-centrum.cz) )



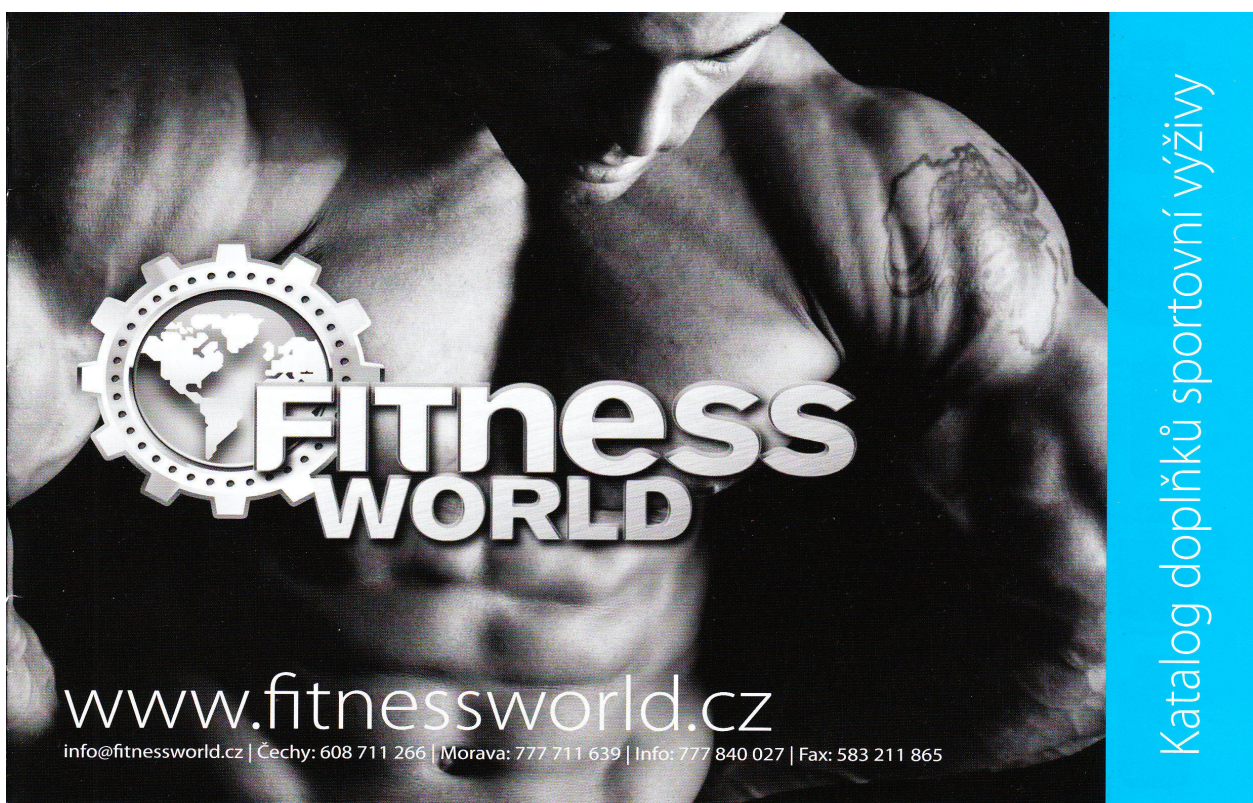
Obrázek č. 12 Posilovací stroje ve fitcentru U Pešků ( [www.fit-centrum.cz](http://www.fit-centrum.cz) )



Obrázek č. 13 Posilovací stroje ve fitcentru U Pešků ( [www.fit-centrum.cz](http://www.fit-centrum.cz) )



### Příloha č. 3



Obrázek č. 14 Úvodní strana katalogu Fitness World ( Fitness World, 2008 )












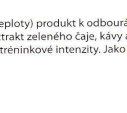



	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>B.C.A.A.'s + vit. B6</b> Leucin, Isoleucin, Valin.  Dóza 100 kapslí. Nature's Best</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>BCAA'S</b> Leucin, Isoleucin, Valin, Alanin.  Dóza 240 kapslí po 1000mg Peak a. g.</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Mega BCAA 5000</b> Leucin, Isoleucin, Valin, Alanin.  Dóza 150 tablet po 2.000mg Peak a. g.</p>
	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>BCAA BLACK BOL</b> Leucin, Isoleucin, Valin.  Dóza 180 kapslí po 516mg Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>BCAA HARDCORE LIQUID</b> 4.770mg BCAA v porci.  Láhev 500ml Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>BCAA AMINOBOLIN</b> 20 ks lahviček s obsahem 25ml (9.845mg aminokyselin) s vysokým podílem BCAA aminokyselin Best Body Nutrition</p>
	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Amino Liquid SK</b> extrémně vysoký obsah aminokyselin (440.000mg) z těch nejlepších zdrojů s příchutí višně.  Láhev 1l BBN</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Amino Liquid 5000</b> 465.000mg (1l) okamžitě vstřebatelných aminokyselin v tekuté formě s chutí limety.  Láhev 1l a 500ml. Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>VHT Real Amino</b> 20 ks lahviček s obsahem 25ml (10.000mg aminokyselin) té naprosto nejvyšší kvality Nature's Best</p>
	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Amino 5000</b> Skvělá využitelnost a vysoký obsah BCAA  325ks 2.100mg tablet vyrobených z hydrolyzátu laktalbuminu Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Amino 3850</b> sáček s obsahem 850ks tablet aminokyselin o obsahu 1.000mg Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Perfect Amino Acid 3000</b> dokonalá kombinace 20 aminokyselin a BCAA.  Dóza s obsahem 300 a 100 tablet. Nature's Best</p>
	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>Perfect Whey Amino</b> tabletové aminokyseliny vyrobené výhradně ze syrovátkového proteinu získaného iontovou výměnou.  Dóza s obsahem 325 tablet. Nature's Best</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>L-Glutamin Pure</b> 100% farmaceuticky čistý L-glutamin.  Dóza 250g. Best Body Nutrition</p>		<p><b>Aminokyseliny</b> <b>L-Glutamin Kapseln</b> 250 kapslí po 815mg volného L-glutaminu Best Body Nutrition</p>

Obrázek č. 15 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )

















	<p><b>Aminokyseliny</b> <b>GLUTAFUSION</b> skvělá kombinace několika forem l-glutaminu, l-alaninu a dalších synergeticky účinkujících složek. <i>Dáza 200 kapslí po 950mg.</i> Peak a. g.</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Zero Carbs ISOPURE</b> 90% revoluční protein bez obsahu nežádoucí laktózy, cukru a tuků. Protein vyrobený iontovou výměnou s vysokým obsahem glutaminu a BCAA. <i>Dáza 1kg a 2kg. Příchutě: pomeranč, punč, čokoláda, ananas, malina, vanilka, meruňka/broskev, jahoda, jablko a citrón.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Perfect Protein 92+</b> více než 90%-ní protein výborného složení s minimem sacharidů a tuku. Dokonale vhodný do vaší vysokoproteinové diety. <i>Dáza s obsahem 750g a 1,4kg. Příchutě: vanilka, jahoda, čokoláda, banán, tutti-frutti, vanilka/cedrle</i> Nature's Best</p>
	<p><b>Proteiny</b> <b>Perfect Whey Protein</b> více než 80%-ní čistě syrovátkový protein vyrobený systémem iontové výměny s minimem sacharidů a tuku. Bez aspartamu. <i>Dáza 900g a 2kg. Příchutě: čokoláda, vanilka, cappuccino, máta, jahoda, banán, karamel.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Delicious Whey Protein</b> CFM protein bez aspartamu s vynikající rozpustností a výjimečnou chutí. Obsahuje více než 75% té nejvyšší dostupné bílkoviny. <i>Dáza 1kg. Příchutě: máta, čokoláda, čokoláda/kokos, čokoláda/máta, krémová vanilka, malina, karamel, káva.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>REAL Protein VHT</b> excellentní protein od Van Horn Technologies s reálnými kousky ovoce a čokolády. Více než 80% špičkového více složkového proteinu a minimum tuku. <i>Dáza 1kg</i> Van Horn Technologies</p>
	<p><b>Proteiny</b> <b>Premium Pro</b> 3 složkový protein pro co nejdelší kontinuální přísun bílkovin. Obsah bílkovin 75%, krémová chuť, skvělá rozpustnost, 15 příchutí. <i>Dáza 750g a 4kg. Sáček 500g. Příchutě: ostružina/jogurt, ořech/smetana, pistácie, citrón/tvaroh, kokos, banán, banán/třešeň, stracciatella, borůvka/jogurt, francouzská vanilka, mléčná čokoláda, jahoda/smetana, jablko/vanilka, meruňka/broskev/jogurt, višňový jogurt.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Volume Muscle Shake</b> oblíbený pro tréninkový protein 50/50 k doplnění ztracených energetických zásob a nastartování budování svalové hmoty. <i>Vědro 3kg. Příchutě: banán, jahoda, čokoláda, vanilka.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Hardcore Protein Explosion</b> 74% bílkovin, 19% BCAA, kreatin, glutamin, taurin, kofein, guarana, maka, zinek, chrom a skřicová transportní matrix. Biologická hodnota 138. <i>Dáza 2200g. Příchutě: vanilka/tonic, čokoláda.</i> Best Body Nutrition</p>
	<p><b>Proteiny</b> <b>CFM Instant Whey</b> 89% bílkovin (v tom 21% BCAA), 48% Beta Laktoglobulinu nejdůležitější části syrovátkové bílkoviny s masivním obsahem BCAA. Bez laktózy. Méně než 2% cukru a méně než 1% tuku. <i>Dáza 2200g. Příchutě: neutrální.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Protein 85</b> 88%-ní 3 složkový protein s biologickou hodnotou 124 s postupným uvolňováním do organismu po dobu několika hodin. <i>Dáza 1kg. Sáček 1kg. Příchutě: čokoláda, vanilka, jahoda, banán.</i> Peak a. g.</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Anabolic Protein</b> 3 složky tohoto proteinu (whey izolát 20%, whey koncentrát 45% a soja izolát bez izolovanou) zajišťují kontinuální příjem bílkovin v průběhu několika hodin. <i>Dáza 1kg. Sáček 1kg. Příchutě: čokoláda, jahoda, vanilka, banán.</i> Peak a. g.</p>
	<p><b>Proteiny</b> <b>V-Pro 80</b> velice chutný protein v praktickém uzavíratelném sáčku vyrobený ze třech hodnotných složek. <i>Sáček 500g. Příchutě: banán, jahoda, ořech/skalice, malina/jogurt, čokoláda, vanilka, kokos.</i> Peak a. g.</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>Whey Protein</b> více než 80% - ní čistě syrovátkový protein skvělé chuti s výbornou rozpustností. <i>Dáza 1kg. Sáček 1kg. Příchutě: čokoláda, jahoda, vanilka.</i> Peak a. g.</p>		<p><b>Proteiny</b> <b>V-Pro 80</b> velice chutný protein v praktickém uzavíratelném sáčku vyrobený ze třech hodnotných složek. <i>Sáček 500g. Příchutě: banán, jahoda, ořech/skalice, malina/jogurt, čokoláda, vanilka, kokos.</i> Peak a. g.</p>






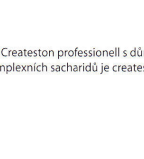




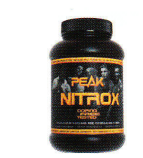

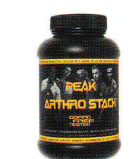


Obrázek č. 16 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )

	<p><b>Hotové Proteiny</b> <b>ISOPURE Drink 500ml</b> opravdu výjimečný proteinový nápoj, 40g toho nejčistšího syrovátkového izolátu bez obsahu laktózy, 0% sacharidů, 0% tuku, bez obsahu aspartamu. <i>Láhev s pitným uzávěrem 500ml. Příchutě: jahoda/banán, ovoce, ledová modř.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Hotové Proteiny</b> <b>Protein SHAKE 500ml</b> lahodný protein na mléčné bázi s obsahem 50g hodnotného proteinu v balení pro okamžitě použití. <i>Láhev 500ml. Příchutě: jahoda, vanilka, čokoláda, banán.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Hotové Proteiny</b> <b>QNT Delicious Shake 330ml</b> chutné vynikající výhradně syrovátkový protein té nejvyšší kvality vyrobený na mléčné bázi v praktickém tetrapaku. 30g bílkovin a méně než 1% tuku v balení. <i>Tetrapak 330ml. Příchutě: vanilka, čokoláda, malina, karamel.</i> Nature's Best</p>
	<p><b>Gainery</b> <b>ISOPURE MASS</b> sacharidový doplněk nejnovější generace. Obsahuje více než 40% bílkovin ze syrovátkového izolátu, sacharidy pro dlouhotrvající energii a méně než 1% tuku. <i>Dáza 1,1kg a 2,5kg. Příchutě: krémová vanilka, čokoláda/máta, jahoda, banán.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Gainery</b> <b>PERFECT Weight Gain 3000</b> sacharidový doplněk skvělé chuti s 18% hodnotných bílkovin, komplexním spektrem sacharidů a méně než 1% tuku. <i>Dáza 1,3kg a 4,5kg. Příchutě: jahoda, vanilka, čokoláda, banán.</i> Nature's Best</p>		<p><b>Gainery</b> <b>HARDCORE MASS 7000</b> sacharidový doplněk skvělé chuti s více než 20% bílkovin a matrem látek pro urychlení vašich výsledků KreXPharm Creatinem, l-glutaminem, BCAA, zinkem, chromem atd. <i>Stylový karton s uchem 7kg. Příchutě: francouzská vanilka, jahoda/banán, mléčná čokoláda.</i> Best Body Nutrition</p>
	<p><b>Gainery</b> <b>Crash Weight Gain 5000</b> výborná chuť, 15g proteinu a méně než 1% tuku. <i>Vědro 3kg. Příchutě: čokoláda, jahoda, vanilka.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Gainery</b> <b>Super Mass</b> sacharidový doplněk s více než 25% kvalitních bílkovin s minimem tuků. <i>Dáza 3kg, saček 1,5kg. Příchutě: jahoda, vanilka, čokoláda, banán.</i> Peak a. g.</p>		<p><b>Gainery</b> <b>Whey Mass Gain</b> základní sacharidový doplněk výborné chuti maximálně vhodný pro počáteční nabírání především začínajících cvičenců. <i>Sáček s uzávěrem 1500g. Příchutě: čokoláda, jahoda, vanilka, banán.</i> Peak a. g.</p>
	<p><b>Energetické gely</b> <b>Power Gel</b> okamžitý přísun energie ve formě žaludku nezatěžujícího gelu. Příchutě: Tropické ovoce, citrón, černý rybíz, vanilka, jahoda/banán, zelené jablko. <i>Sáček na odtržení 41g.</i> Power Bar</p>		<p><b>Spalovače tuku</b> <b>QNT Stack Force</b> ultimativní termogenický (zvyšování tělesné teploty) produkt k odbourávání nežádoucího tělesného tuku a nadváhy. Obsahuje účinné látky rostlinného původu. Extrakt zeleného čaje, káva a guarany jsou přírodními zdroji kofeinu. Výrazně snižuje chuť k jídlu, umožňuje růst tréninkové intenzity. Jako jeden z mála přípravků účinkuje i bez tréningu. <i>Dáza s obsahem 100 kapslí</i> Nature's Best</p>		<p><b>Spalovače tuku</b> <b>L-Carnitin 1.000mg</b> 1.000mg l-carnitinu Carnipure od švýcarské firmy Lonza + 120mg vitamínu C příjemné chuti limety v každé lahvičce (25ml). <i>20 lahviček 25ml.</i> Best Body Nutrition</p>
	<p><b>Spalovače tuku</b> <b>V10</b> jeden z neúčinnějších spalovačů na bázi zvýšení tělesné teploty na trhu. Obsahuje 10 maximálně účinných látek pracujících v synergetickém efektu. <i>Dáza 100 kapslí.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Spalovače tuku</b> <b>L-Carnitin 66.700</b> 66.700mg toho nejčistšího l-carnitinu Carnipure od švýcarské firmy Lonza + vitamin C. <i>Láhev 1.000ml. Příchutě: limeta.</i> Best Body Nutrition</p>		<p><b>Spalovače tuku</b> <b>L-Carnitin 1.000mg</b> 1.000mg l-carnitinu Carnipure od švýcarské firmy Lonza + 120mg vitamínu C příjemné chuti limety v každé lahvičce (25ml). <i>20 lahviček 25ml.</i> Best Body Nutrition</p>

Obrázek č. 17 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )

 <p><b>Spalovače tuku</b> <b>L-Carnitin 33.350</b> 33.350mg toho nejčistšího l-carnitinu Carnipure od švýcarské firmy Lonza + vitamin C. Láhev 500ml. Píchutí: limeta. Best Body Nutrition</p>	 <p><b>Spalovače tuku</b> <b>CLA</b> Jeden z nejlépejších přípravků obsahující kyselinu konjugovanou. Přičemž už nepatrné množství této kyseliny podporuje výstavbu svalstva při současném odbourávání tuků. Dáza 70 kapslí po 1.400mg. Peak a. g.</p>	 <p><b>Spalovače tuku</b> <b>Red Burn</b> Přípravek velmi účinně blokuje kalorie přinášené stravou (denně až 400kcal) a pomáhá tak zabránit ukládání tuků. Dáza 180 tablet. Best Body Nutrition</p>
 <p><b>Hotové drinky a iontové nápoje</b> <b>Active BURN Drink</b> 1.000mg nejčistšího l-carnitinu v láhvi s pitným uzavěrem doprovázeného skvělou chutí a minimem kalorií. Láhev 500ml. Píchutí: limeta, pomeranč, ananas. Nature's Best</p>	 <p><b>Hotové drinky a iontové nápoje</b> <b>Low Carb Vital Drink</b> koncentrát špičkového hypotonického iontového nápoje s obsahem prvotřídního l-carnitinu. Obsahuje méně než 2 kcal na 100ml nápoje. Láhev 1l (k přípravě až 63l prvotřídního hotového nápoje) a barel 5l. Píchutí: ananas, červený pomeranč, malina, kaktusový fík, ovocný mix, broskev/maracuja, třešeň, černý rybíz, májinka vonná, jahoda, hruška, zelený meloun, limeta. Best Body Nutrition</p>	
 <p><b>Hotové drinky a iontové nápoje</b> <b>QNT Blue and Red Booster</b> skvělý nápoj osvěžující chutí s obsahem guarany, kofeinu a l-carnitinu pro okamžitý přísun energie během zátěže, nebo před ní. Láhev s pitným uzavěrem 500ml. Píchutí: ovocné překvapení, ledová modř. Nature's Best</p>	 <p><b>Hotové drinky a iontové nápoje</b> <b>Sport Water</b> čistá minerální voda se zvýšeným obsahem sodíku pro správné doplnění tekutin během a po výkonu. Láhev s pitným uzavěrem 500ml. Píchutí: neutral, limeta. Nature's Best</p>	 <p><b>Hotové drinky a iontové nápoje</b> <b>Juice (multivitamins)</b> přípravek na čisté přírodní bázi, extrakt z několika ovocných druhů pro maximální antioxidační efekt. Jedna láhev denně zajišťuje potřebnou dávku vitaminů pro ztracenou vitalitu. Láhev 250ml. Píchutí: multivitamin. Nature's Best</p>
 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>Power Bar Ride</b> energetická tyčinka excelentní chutí obsahující směs okamžitě i postupně použitelných sacharidů. Tyčinka 55g. Píchutí: ořech/karamel, čokoláda/karamel. PowerBar</p>	 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>Protein Blast</b> tyčinka s vysokým obsahem biologicky kvalitního proteinu a jednoduchých cukrů výborné chuti. Tyčinka 35g. Píchutí: kokos, banán, oříšek, meruňka. Nature's Best</p>	 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>Protein Crunch</b> proteinové tyčinky s vysokým obsahem syrovátkového proteinu s cereálními křupkami polité čokoládou. Jsou lehké a skvěle chutnají. Tyčinka 40g. Píchutí: vanilka, čokoláda, cappuccino, karamel. Nature's Best</p>
 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>VHT Real Protein Bar</b> velké tyčinky vynikající chutí s vysokým obsahem kvalitního proteinu. Tyčinka 70g. Píchutí: čokoláda, vanilka, jahoda/banán. Van Horn Technologies.</p>	 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>TONIC 26 a 35</b> proteinové tyčinky výborné chutí s vysokým obsahem proteinu. Tyčinka 46g. Píchutí: banán, kokos, jogurt. Peak a. g.</p>	 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>TONIC 65</b> proteinová tyčinka s 65% obsahem proteinu a méně než jedním gramem tuku. Tyčinka 50g. Píchutí: vanilka, kokos, malina/jogurt. Peak a. g.</p>

Obrázek č. 18 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )

 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>Perfect Energy Bar</b> skvělé tyčinky pro doplnění energie před výkonem a během něj. Sacharidy jsou doplňovány z několika zdrojů což zabezpečuje okamžitý a dlouhotrvající přísun. Tyčinka 35g. Píchutí: lesní ovoce, med. Nature's Best</p>	 <p><b>Proteinové a energetické tyčinky</b> <b>Energy Cake</b> energetický zákusek vyrobený z ovesných vloček a kousků ovoce zajišťující rychlý i dlouhotrvající přísun energie. Tyčinka 80g. Píchutí: čokoláda, banán. Nature's Best</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Createston professional</b> nejkomplexnější produkt v naší nabídce. Neuvěřitelně silný suplement plný známých i méně známých, ale často o to účinnějších látek pracujících v dokonalé synerгии (vzájemném zesílení). Dáza 2.556g, sáček 1.278g. Píchutí: pomeranč, višň. Peak a. g.</p>
 <p><b>Speciální produkty</b> <b>AKG</b> creatine alfa-ketoglutarát nejučinnější forma kreatinu současnosti. Dáza 240 kapslí. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Createston massiv</b> variance nejkomplexnějšího produktu současnosti Createston professional s důrazem na co nejrychlejší přibírání váhy a svalové hmoty. Obohacený o větší množství komplexních sacharidů je createston massiv nejlépeším a nejrychleji působícím legálním suplementem současnosti. Dáza 3.500g. Píchutí: pomeranč, višň. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Alkaline Creatine</b> nejobilnější PH stabilní forma kreatinu v naší nabídce. Dáza 240 kapslí. Peak a. g.</p>
 <p><b>Speciální produkty</b> <b>X-PUMP</b> špičkový před tréninkový prostředek který obsahuje vše co k tréninku potřebujete. Zajišťuje sílu, chuť do tréninku, vytrvalost a především masivní napumpování. Dáza 1.350g. Píchutí: višň. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Creatine Ethyl Ester HCl</b> jedna z nejučinnějších forem kreatinu. Několikanásobně účinnější než klasický kreatin prášek. Dáza 200 kapslí. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Alkaline Creatine</b> nejobilnější PH stabilní forma kreatinu v naší nabídce. Dáza 240 kapslí. Peak a. g.</p>
 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Vasobolan</b> pět forem argininu a další látky ve spojení maximálně vhodném k tomu nejmasivnějšímu napumpování. Nejlepší NO prekurzor v naší nabídce. Dáza 240 kapslí. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Nitrox</b> klasická forma l-argininu v kombinaci s MSM, forskolinem a piperinem pro co možná nejsilnější účinky. Dáza 120 kapslí. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>CreatXtreme</b> kombinace Creatine Ethyl Ester Carbonátu a Creatine Ethyl Natrium Phosphátu. Dáza 120 kapslí. Peak a. g.</p>
 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Arthro-Stack</b> nejúčinnější kombinace látek na vaše bolavé klouby. MSM, glucosaminsulfát, chondroitinsulfát a extrakt pepře. Dáza 120 kapslí. Peak a. g.</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>Gelenk Support</b> účinná kombinace glucosaminsulfátu a chondroitinsulfátu. Dáza 150 tablet. Best Body Nutrition</p>	 <p><b>Speciální produkty</b> <b>SPEED</b> před tréninkový stimulant na bázi guarany a zeleného čaje. Dáza 120 kapslí. Peak a. g.</p>

Obrázek č. 19 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )





**Speciální produkty**  
**Testobolan Maca**  
produkt na přírodní bázi určený k podpoře masivního výlevu růstového hormonu.

Dóza 200 kapslí.  
Best Body Nutrition



**Vitamíny a minerály**  
**Multi 5000**  
směs vitamínů a minerálních látek.

Dóza 100 kapslí.  
Best Body Nutrition



**Vitamíny a minerály**  
**Calcium Magnesium**  
oblíbená směs kalcia a magnezia.

Dóza 100 kapslí.  
Best Body Nutrition



**Vitamíny a minerály**  
**Zink kapseln**  
zinek.

Dóza 100 kapslí.  
Best Body Nutrition



**Vitamíny a minerály**  
**Magnesium liquid**  
magnesium v tekuté formě pro co nejlepší a nejrychlejší vstřebatelnost.

Láhev 500ml.  
Best Body Nutrition



**Speciální produkty**  
**Glucosamin**  
glucosaminsulfát.

Dóza 120 kapslí.  
Peak a. g.



**Vitamíny a minerály**  
**Chrom**  
chrom(III)chlorid.

Dóza 100 kapslí.  
Best Body Nutrition



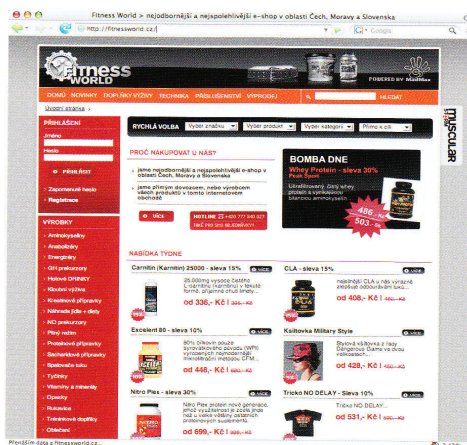
**Speciální produkty**  
**Perfect ENERGY POWDER**  
směs pomalých a rychlých sacharidů k přípravě koktejlů na jejich okamžité doplnění.

Dóza 400g. Píchuť: citron s punčem.  
Nature's Best



**Vitamíny a minerály**  
**Vitamin B komplex**  
vitamíny skupiny B.

Dóza 100 kapslí.  
Best Body Nutrition



## Nakupujte jednoduše na internetu

- Maloobchod  
(drtivá většina zboží skladem, doručení do 24 hodin až do domu)

- Velkoobchod  
(po speciální registraci, doručení poštou, PPL, nebo obchodním zástupcem)

[www.fitnessworld.cz](http://www.fitnessworld.cz)

Obrázek č. 20 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )

### Speciální linie výrobků se zaměřením na ženy



**Protein Powder**  
prášek k přípravě skvělého koktejlů určeného jako náhradka jídla u vysoko proteinových diet.

Dóza 350g. Píchuť: čokoláda, vanilka, jahoda, banán, cappuccino, horká čokoláda, rajská polévka, zeleninová polévka.

Nature's Best



**Protein Powder Packs**  
proteinový prášek v praktických sáčcích určených k přípravě koktejlů nahrazujícího jedno jídlo u vysoko proteinových diet.

Papírová krabička obsahuje 5 sáčků. Píchuť: čokoláda, vanilka, jahoda, banán, cappuccino, horká čokoláda, rajská polévka, zeleninová polévka.

Nature's Best



**Protein Shake Tetra Pak**  
chutově excelentní hotový koktejl určený k okamžité konzumaci jako náhradka jídla, nebo k doplnění výživových látek u vysoko proteinových diet.

Tetra Pak 330ml. Píchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, cappuccino.

Nature's Best



**Power Bar Fitmaxxx**  
neuvěřitelně chutná vysoko proteinová tyčinka.

Tyčinka 35g. Píchuť: toffee, banán/vanilka, krokant, marcipán.

PowerBar



**Meal Exchange Bar**  
tyčinka vhodná jako náhradka svačiny vyrobená z cereálií a kousků ovoce s vysokým obsahem vlákniny a vitaminů.

Tyčinka 60g. Píchuť: lesní ovoce, čokoláda/karamel.

Nature's Best



**Protein Bar Easy Body**  
malá chutná svačinka s vyšším obsahem proteinu.

Tyčinka 35g. Píchuť: vanilka, čokoláda, jahoda, banán.

Nature's Best



**Easy Body Burner**  
koncentrát extra silných aktivních látek pro podporu spalování nadbytečného tuku a omezení chuti na jídlo.

Dóza 90 kapslí.  
Nature's Best



**ACTIVE BURN AMPOULES**  
lahvičky s obsahem 1.000mg nejčistšího L-carnitinu Carnipure.

20 lahviček 25ml.  
Nature's Best



**CLA X Burn Complex**  
přípravek obsahující kyselinu konjugovanou, už neplatné množství této kyseliny podporuje výstavbu svalstva při současném odbourávání tuků.

Dóza 150 kapslí.  
Best Body Nutrition

Obrázek č. 21 Nabídka suplementů ( Fitness World, 2008 )



# AMINOSTAR®

## Dietary Supplements

AMINOSTAR® s.r.o., Ohrazenice 188,  
Turnov 511 01, tel./fax: +420 481 312 787  
www.aminostar.com, e-mail: aminostar@aminostar.com



Firma Aminostar® je oficiálním držitelem licence na výrobu produktu **Kre-Alkalyn®**





## KRE-ALKALYN

+ PH-CORRECT CREATINE™





**První a světově jediný**  
**Creatin**, který se v tekutinách  
 nepřeměňuje na **Creatinine** při  
 transportu do svalových buněk

Oficiálně patentováno U.S. patent č.6,399,661 dne 4.6.2002 jako  
 světově jediný pH-Correct, 100% stabilní Creatin.

Obrázek č. 22 Aminostar – Kre-Alkalyn ( Aminostar, 2008 )



# isostar® go far.



## NOVINKY – ISOSTAR POTRAVINOVÉ DOPLNKY



**ANTICRAMP 75 G – 80 TABLET, APA 1905240**

- Minerální přípravek s vitaminy proti křečím
- Obsahuje optimální dávky vitaminů a uhlíčitanů neutralizující kyselinu mléčnou
- Zpožďuje pocit únavy a umožňuje prodloužit zátěž



**FAT & WATER DESTOCKER 150 ML – 15 AMPULÍ, APA 1905224**

- Doplněk stravy z rostlinných výtažků ze zeleného čaje a chaluhy
- Slouží k udržení kondice a ke kontrolovanému udržování tělesné hmotnosti
- Výtažek ze zeleného čaje a kofeinu stimuluje odstraňování tělesného tuku
- Výtažek z chaluhy má močopudné účinky, podporuje oběh, pomáhá spalovat lokalizované tukové polštáře
- Podporuje tělní tonus, pomáhá k detoxikaci těla



**L-CARNITIN 1000 MG – 15 AMPULÍ PŘÍCHUTÍ CITRON, APA 1905232**

- Přispívá k lepšímu využití tuků jako zdroje energie
- Oddaluje únavu pomocí zvýšené oxidace lipidů a ochrany svalového glykogenu
- V kombinaci s fyzickou zátěží pomáhá spalovat tělesný tuk
- Obsahuje vit. B1 optimalizující spotřebu glukózy
- Podporuje svalovou funkci, eliminuje kys. mléčnou

## PRÍPRAVKY PRO VÝKON DO 1 HOD ISOTONICKÉ NÁPOJE V ROZPUSTNÝCH TABLETÁCH

ISOSTAR POWER TABS ORANGE, APA 1515643  
ISOSTAR POWER TABS LEMON, APA 1242354

## PRÍPRAVKY PRO VÝKON DO 2 HOD ISOTONICKÉ NÁPOJE V PRÁŠKU 400 G

ISOSTAR HYDRATE & PERFORM FRESH, APA 1818914  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM LEMON, APA 1818922  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM ORANGE, APA 1818948  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM GREEN APPLE, APA 1815084

## ISOTONICKÉ NÁPOJE V PLECHOVKÁCH 250 ML

ISOSTAR HYDRATE & PERFORM FRESH, APA 1242339  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM ORANGE, APA 1242347

## ISOTONICKÉ NÁPOJE V 500 ML PET LAHVÍCH

ISOSTAR HYDRATE & PERFORM LEMON, APA 1815100  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM FRESH, APA 1815092  
ISOSTAR HYDRATE & PERFORM ORANGE, APA 1905216

## ENERGETICKE CEREALNÍ TYČINKY 40 G

ISOSTAR HIGH ENERGY MERUŇKA, APA 1372698  
ISOSTAR HIGH ENERGY BANÁN, APA 0986159

## ENERGETICKE SACHARIDOVÉ GELY 90 G

ISOSTAR ACTIFOOD ZELENÉ JABLKO, APA 1469213

## PRÍPRAVKY PRO VÝKON NAD 2 HOD SKVELÁ KOMBINACE UNLOHYDRATU S VYSOKÝM A NÍZKÝM GLYKEMICKÝM INDEXEM PRO POSTUPNÉ UVOLNOVÁNÍ ENERGIE

ISOSTAR V PRÁŠKU LONG ENERGY 790 G  
CERVENÝ POMERANČ, APA 1815076

## NOVINKA!!!

ISOSTAR 40 G TYČINKA LONG ENERGY  
FRUIT MIX, APA 1905273

## NOVINKY!!! REGENERAČNÍ PRÍPRAVKY PO VÝKONU CUKRY, PROTEINY, VITAMINY, MINERÁLY A SODÍK. OPTIMÁLNÍ RECEPT NA KOMPENZACI VÝDEJE BEHEM ZATĚŽE, ZAJISTENÍ RESYNTÉZY ZASOB GLYKOGENU A OCHRANU STRUKTURY SVALU

ISOSTAR RECOVERY V PRÁŠKU 450 G ČOKOLÁDA, APA 1905265  
ISOSTAR RECOVERY TYČINKA 40 G ČOKOLÁDA, APA 1905257

## BIDONY – PLASTOVÉ CYKLISTICKÉ LAHVE

ISOSTAR BIDON STŘÍBRNÝ 1000 ML VÝSUVNÝ UZÁVĚR, APA 1009373  
ISOSTAR BIDON STŘÍBRNÝ 1000 ML ZAKLAPÁVACÍ UZÁVĚR, APA 0986134  
ISOSTAR BIDON STŘÍBRNÝ 650 ML ZAKLAPÁVACÍ UZÁVĚR, APA 0986142  
ISOSTAR BIDON ČERVENÝ 1000 ML VÝSUVNÝ UZÁVĚR, APA 1469205  
ISOSTAR BIDON ČERVENÝ 650 ML VÝSUVNÝ UZÁVĚR, APA 1638270



Obrázek č. 23 Nabídka Isostar ( Isostar, 2008 )





**ESATRADE® S. R. O.**

SI VÁM DOVOLUJE NABÍDNOUT NOVINKY VE SVÉM SORTIMENTU:



## HERBALPINA, APA 1905307

- Nejznámější alpské bylinné bonbony
- Více než stoletá švýcarská tradice a kvalita
- Obsahují výtažky z jitrocele, bezinkového květu, lékořice, kofenu z ibišku, tymiánu, šalvy, mateřídoušky, fenýklu, máty peprné a meduňky.
- Lehodná chuť s mentolovým aroma.
- Osvěžují dech, zklidňují dutinu ústní a působí proti chrapotu a kašli

**novinka**

## PRODUKTOVÁ ŘADA BODY GUARD

OD FRANCOUZSKÉ FARMACEUTICKÉ FIRMY FEELGOOD SARL:

### BODY GUARD – SLIM & SMILE 10 SÁČKŮ, APA 1905299

- Doplněk stravy napomáhající k odvrácení tekutin z těla a zároveň k redukci tělesné hmotnosti.
- Jednotlivé složky mají i čistící a detoxikační efekt působící na lidské buňky.
- Přírodní složení založeno na výtažcích z jasanu ztepilého, fenýklu, zeleného čaje, guarany a chalcony bublinaté.
- Se zvýšeným vylučovací účinkem dochází k tělesné redukci a k estetičnosti siluety těla.
- Baleno v praktických sáčkích rozpustných v 1,5 l vody.
- Pomocí této přírodní regulace a vyvážené stravy a pohybu se dostávají výsledky za krátký čas.



**novinka**

### BODY GUARD – ANTISMOG 60 TOBOLEK, APA 1905281

- Antioxidační doplněk stravy na bázi rostlinných výtažků, vitamínů a minerálů k detoxikaci organismu
- Pomáhá zpomalit proces stárnutí buněk, které jsou nadměrně vystavovány škodlivým účinkům volných radikálů.
- Složení se opírá o kombinaci vitamínů (C, E), selenu a komplexu bioflavonoidů z citrusových plodů a L-cysteinu.
- Obsahuje i řasu Chlorella Alga pro její vynikající schopnosti vázání těžkých kovů
- Vhodné pro lidi vystavené znečištěnému ovzduší, škodlivému slunečnímu záření, tabáku a špatnému stravování.



**modifast**

MODERNÍ FANTASTICKÁ DIETA

- Jedna z nejznámějších a nejbezpečnějších diet v západní Evropě
- Speciálně upravená receptura s vyváženým poměrem životně důležitých látek
- Klinicky testovaná dieta v Německu, doporučovaná mnoha obezitology v ČR
- Jediná dieta balená v praktických sáčkích
- Snadná příprava, 1 sáček = 1 porce, přidá se pouze voda
- Sortiment zahrnuje pudínky, polévky a drinky
- Vynikající chuť

### Pudínky – 440 g (8 sáčků)

Modifast krém čokoláda, APA 1037564  
Modifast krém vanilka, APA 1037572

### Polévky – 440 g (8 sáčků)

Modifast bramborová polévka, APA 1284232  
Modifast chřestová polévka, APA 1037549

### Drinky – 440 g (8 sáčků)

Modifast čokoládový nápoj, APA 1037556  
Modifast vanilkový nápoj, APA 1037531



Esatrade s.r.o., Na Groši 1344 / 5a,  
102 00 Praha 10, Tel.: 271 75 13 55 Fax: 271 75 13 41

Obrázek č. 24 Nabídka Esatrade ( Esatrade, 2008 )



Příloha č. 4



The advertisement features a black and white photograph of a young couple. The man, wearing sunglasses, is eating a piece of food, while the woman looks on. Overlaid on the image is the brand name 'Oranjito' in a stylized, yellow, bubbly font. Below the brand name, the text 'solární kosmetika s přírodními extrakty' is written in a yellow, handwritten-style font. In the foreground, three tubes of Oranjito solar cosmetics are displayed: a green tube labeled 'marifuga taratic', a black tube labeled 'marifuga rapid', and a pink tube labeled 'marifuga melore'. Each tube features a cannabis leaf logo and the text 'LEVEL 3 ACTIVE GEL' and '200 ml'. The website 'www.oranjito.com' is printed below the tubes. At the bottom, a block of text in Czech describes the products as having an exclusive melon scent and being suitable for dry and mixed skin. The company name 'JAVO INTERNATIONAL LIMITED' is printed in a bold, outlined font, followed by contact information for the Czech Republic.

**Oranjito**

solární kosmetika s přírodními extrakty

**marifuga taratic**  
LEVEL 3 ACTIVE GEL  
MELON BRONZING ACTIVATOR  
200 ml

**marifuga rapid**  
LEVEL 3 ACTIVE GEL  
MELON BRONZING ACTIVATOR  
200 ml

**marifuga melore**  
LEVEL 3 ACTIVE GEL  
MELON BRONZING ACTIVATOR  
200 ml

www.oranjito.com

ŘADA SOLÁRNÍ KOSMETIKY S EXKLUZIVNÍ MELOUNOVOU VŮNÍ PRO  
ATTRAKTIVNÍ A DLOUHOTRAVJÍCÍ OPÁLENÍ. UNIKÁTNÍ RECEPTURA JE  
ZALOŽENA NA VYSOKÉM OBSAHU KONOPNÉHO OLEJE, NEJÚČINNĚJŠÍCH  
SUPERBRONZERŮ, HYDRATAČNÍCH LÁTEK, VITAMÍNŮ, PŘÍRODNÍCH  
EXTRAKTŮ A ZKLIDŇUJÍCÍCH LÁTEK ZAJIŠŤUJE KOMPLEXNÍ PÉČI O  
PLEŤ BĚHEM I PO OPALOVÁNÍ. VHDNÉ PRO SUCHOU A SMÍŠENOU PLEŤ.

**JAVO INTERNATIONAL LIMITED**  
centrála: Česká u Brna 180, 664 31 Lelekovice, tel.: 777011119, 545223005  
email: oranjito@oranjito.com, www.oranjito.cz

Obrázek č. 25 Nabídka solární kosmetiky Oranjito ( Oranjito, 2008 )



www.oranjito.com

# ORANJITO

solární kosmetika s přírodními extrakty

S exkluzivní karamelovou vůní pro karamelově hnědé, atraktivní a dlouhotrvající opálení. Nová řada solární kosmetiky obsahuje nejdůležitější superkonzervanty, hydratační, zklidňující a výživné látky, vitamíny, přírodní extrakty a ušlechtilé oleje. Za jistotu je komplexní péče o pleť během i po opalování. Zanechává na pleti karamelové jemné vyživující a ochlazení filtry, zabírá účinně vysychání a stárnutí pleti. Výhodné pro suchou a citlivou pleť.

**JAVO INTERNATIONAL LIMITED**

CENTRÁLA: ČESKÁ U BRNA 180, 664 31 LELEKOVICE, TEL: 545223005, FAX: 540527302, E-MAIL: oranjito@oranjito.com  
DISTRIBUCE: PRAHA: MUKAHOVSKÉHO 1906, 155 00 PRAHA 5, TEL.: FAX: 235520150, E-MAIL: oranjitopraha@volny.cz

Obrázek č. 26 Nabídka solární kosmetiky Oranjito ( Oranjito, 2008 )

